

**PENGARUH LATIHAN *SELF TALK* POSITIF TERHADAP
KEMAMPUAN *FREE THROW* PESERTA
EKSTRAKURIKULER BOLABASKET
DI SMP NEGERI 15 YOGYAKARTA**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi sebagai Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh :

Alfristo Kevin Pranata
NIM. 12601241110

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2016**

PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Self Talk* Positif Terhadap Kemampuan *Free Throw* Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket di SMP Negeri 15 Yogyakarta” yang disusun oleh Alfristo Kevin Pranata, NIM 12601241110 ini telah disetujui oleh Pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 7 Juni 2016

Pembimbing,



Tri Ani Hastuti, M.Pd
NIP 197209042001122001

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Self Talk* Positif Terhadap Kemampuan *Free Throw* Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket di SMP Negeri 15 Yogyakarta” yang disusun oleh Alfristo Kevin Pranata NIM 12601241110 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 24 Juni 2016 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI			
Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Tri Ani Hastuti, M.Pd	Ketua Penguji		1/7
Fitria Dwi Andriyani, M.Or	Sekretaris Penguji		1/7
Erwin Setyo K., M.Kes	Penguji I		30/6
Komarudin, M.A	Penguji II		29/6

Yogyakarta, Juli 2016

Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed
NIP. 19640707 198812 1 001

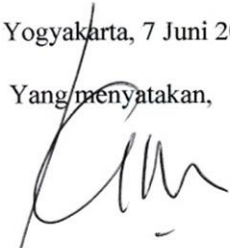
SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Self Talk* Positif Terhadap Kemampuan *Free Throw* Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket di SMP Negeri 15 Yogyakarta” benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda Yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 7 Juni 2016

Yang menyatakan,



Alfristo Kevin Pranata
NIM. 12601241110

MOTTO

1. *You are stronger than you think (Alfristo Kevin)*
2. *I can do all things through Him who give me strenght (Philippians 4:13)*
3. *Ad maiorem Dei Gloriam (St Loyola)*
4. *Pemalas tidak layak untuk sukses (Alfristo Kevin)*

PERSEMBAHAN

Karya terbaik ini saya persembahkan untuk yang saya kasihi, di antaranya:

1. Kedua orang tua yaitu Bapak Matius Handaka Pranata dan Ibu Bertha Winarni yang selalu mengajarkan dan memberikan segalanya.
2. Alfrista Noviane Puspita, Alfriska Deviane Puspita dan Maudy Putri Karina yang selalu menghibur dan memberikan saya semangat.

**PENGARUH LATIHAN *SELF TALK* POSITIF TERHADAP
KEMAMPUAN *FREE THROW* PESERTA
EKSTRAKURIKULER BOLABASKET
DI SMP NEGERI 15 YOGYAKARTA**

Oleh:

Alfristo Kevin Pranata
12601241110

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya mental peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMP Negeri 15 Yogyakarta. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *self talk* positif terhadap kemampuan *free throw* dalam permainan bolabasket pada peserta yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMP Negeri 15 Yogyakarta tahun ajaran 2015/2016

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain perlakuan statis (*static group comparison*). Populasi penelitian ini adalah seluruh peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMP Negeri 15 Yogyakarta yang berjumlah 20 peserta (penelitian populasi). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah AAHPERD *free throw test*, dengan validitas dan reliabilitas instrumen antara 0,70 – 0,80. Teknik analisis data menggunakan *Paired Sampel T test* pada taraf signifikansi 0,05 atau 5 %.

Hasil penelitian ini adalah terdapat pengaruh latihan *self talk* positif yang signifikan terhadap kemampuan *free throw* peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 15 Yogyakarta. Dengan nilai t hitung (6,781) > t tabel (2,262), dan nilai p (0,000) < dari 0,05. Hasil peningkatan persentase kelompok eksperimen sebesar 67,213 % dan kelompok kontrol sebesar 4,347 %.

Kata kunci : latihan self talk positif, free throw, Bolabasket

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Self Talk* Positif Terhadap Kemampuan *Free Throw* Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket di SMP Negeri 15 Yogyakarta” dengan lancar.

Dalam penyusunan skripsi ini pastilah penulis mengalami kesulitan dan kendala. Dengan segala upaya, skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, teristimewa pembimbing. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd, M.A, Rektor Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberi izin dan kesempatan untuk Kuliah di FIK UNY.
2. Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin dalam melaksanakan penelitian.
3. Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes, Ketua Program Studi PJKR yang telah memfasilitasi dalam melaksanakan penelitian.
4. Ermawan Susanto, M.Pd, Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan bimbingan dalam akademik.
5. Dr. Dimiyati, M.Si, selaku *Expert Judgement* yang telah mengoreksi *treatment* saya.

6. Tri Ani Hastuti, M.Pd, Dosen Pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan arahan selama penulisan skripsi ini
7. Bapak dan Ibu Dosen yang telah memberikan bekal ilmu selama penulis kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
8. Bapak dan Ibu Staf Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah membantu peneliti dalam membuat surat perijinan.
9. Keluarga besar SMP Negeri 15 Yogyakarta yang telah membantu kelancaran dalam proses penelitian.
10. Rekan-rekan Mahasiswa PJKR B 2012 yang telah memberikan dukungan dan motivasi dalam penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna, penulis berharap semoga hasil karya ilmiah ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan bagi semua pihak pada umumnya. Dan penulis berharap skripsi ini mampu menjadi salah satu bahan bacaan untuk acuan pembuatan skripsi selanjutnya agar menjadi lebih baik.

Yogyakarta, 7 Juni 2016

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Batasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	7
A. Deskripsi Teori.....	7
1. Hakikat Bolabasket	7
2. Hakikat <i>Free Throw</i>	9
3. Hakikat <i>Self Talk</i>	13
4. Hakikat <i>Self Talk</i> Positif	14
5. Manfaat <i>Self Talk</i> Positif	16
6. Hubungan <i>Self Talk</i> dengan <i>Free Throw</i>	17
7. Langkah – Langkah <i>Self Talk</i> Positif	19
8. Hakikat Ekstrakurikuler	20
9. Karakteristik Ekstrakurikuler Bolabasket SMPN 15 Yogyakarta	21
B. Penelitian Yang Relevan	23
C. Kerangka Berfikir	26
D. Hipotesis Penelitian	27

BAB III. METODE PENELITIAN	28
A. Desain Penelitian.....	28
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	30
C. Subjek Penelitian.....	31
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	31
E. Teknik Analisis Data.....	34
 BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	35
A. Hasil Penelitian	35
B. Pembahasan.....	41
 BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN.....	43
A. Kesimpulan	43
B. Implikasi.....	43
C. Keterbatasan Penelitian	44
D. Saran	44
 DAFTAR PUSTAKA	46
 LAMPIRAN.....	49

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. <i>Self Talk</i> Positif dan Reaksi Emosional	15
Tabel 2. <i>Treatment</i> dan Perlakuan	33
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Kemampuan <i>Free Throw</i> Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket SMP Negeri 15 Yogyakarta <i>Pretest</i> Kelompok Kontrol	35
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data Kemampuan <i>Free Throw</i> Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket SMP Negeri 15 Yogyakarta <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen	36
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Data Kemampuan <i>Free Throw</i> Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket SMP Negeri 15 Yogyakarta <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol	37
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Data Kemampuan <i>Free Throw</i> Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket SMP Negeri 15 Yogyakarta <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen	37
Tabel 7 Hasil Uji Hipotesis (Uji T).....	40

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Desain Penelitian Kelompok Eksperimen.....	28
Gambar 2. Desain Penelitian Kelompok Kontrol	28

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Kartu Bimbingan TAS	50
Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian	52
Lampiran 3. <i>Expert Judgement</i>	57
Lampiran 4. Program Latihan	61
Lampiran 5. Evaluasi Latihan <i>Self Talk</i> Positif	85
Lampiran 6. Presensi Kehadiran	87
Lampiran 7. Data Penelitian	89
Lampiran 8. Statistik Deskriptif	94
Lampiran 9. Uji T	96
Lampiran 10. Dokumentasi Penelitain	98

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan kegiatan yang digemari oleh hampir semua kalangan. Terlebih lagi di kalangan anak sekolah. Olahraga selain dilaksanakan saat pelajaran pendidikan jasmani, juga dapat dilakukan saat kegiatan ekstrakurikuler. Dengan demikian, ekstrakurikuler di sekolah hendaknya dikelola dengan profesional, mulai dari sarana dan prasarana yang dibutuhkan hingga pada sisi metode pembelajaran yang digunakan, karena keprofesionalan dalam mengelola kegiatan ekstrakurikuler merupakan salah satu ukuran dari keprofesionalan yang dapat diajarkan di sekolah, dan hal tersebut memerlukan skala prioritas untuk memilih. Jika memang ingin mengembangkan olahraga secara khusus, maka pihak sekolah perlu mempertimbangkan pula minat peserta didik terhadap olahraga tersebut. Salah satu jenis olahraga yang sedang populer dan banyak diminati oleh kalangan remaja khususnya pelajar dan mahasiswa di luar ataupun dalam negeri saat ini adalah permainan bolabasket.

Dalam permainan bola basket ada beberapa teknik dasar dan keterampilan yang harus dimiliki oleh pemain basket. Teknik dasar dan keterampilan itu adalah mengoper (*passing*), menggiring bola (*dribbling ball*), memeros (*pivot*), menembak (*shooting*), dan tembakan melayang (*lay-up*).

Dalam permainan bola basket *shooting* adalah teknik menembakkan bola ke jaring lawan. Teknik ini paling banyak mencetak

angka dan menentukan dalam pertandingan, sebab kemenangan ditentukan oleh banyaknya bola yang masuk ke ring basket.

Wissel (2000: 43) menyatakan bahwa setiap regu yang menguasai bola selalu mencari kesempatan untuk dapat melakukan *shooting*, oleh karena itu unsur *shooting* ini merupakan teknik dasar yang harus dipelajari baik dan benar serta ditingkatkan tekniknya dengan latihan. Teknik dasar seperti operan, *dribbling*, bertahan, *rebounding*, mungkin akan mengantarkan pemain untuk memperoleh peluang besar membuat skor, tetapi tetap saja pemain harus melakukan *shooting*. Apabila dalam suatu pertandingan seorang pemain kurang menguasai teknik dasar permainan tetapi dalam penguasaan teknik menembak atau *shooting* sangat baik, sesungguhnya pemain tersebut merupakan ancaman bagi lawan, karena setiap saat ia akan menghasilkan angka.

Menurut Imam Sodikun (1992 : 90), dalam permainan bolabasket tembakan dibagi menjadi dua golongan yaitu tembakan lapangan dan hukuman. Tembakan lapangan adalah suatu percobaan memasukkan bola kekeranjang lawan selama dalam waktu pertandingan. Tembakan ini bisa dilakukan dengan menggunakan satu tangan atau dua tangan. Sedangkan tembakan hukuman atau tembakan bebas (*free throw*) adalah tembakan yang diberikan kepada seorang pemain karena melakukan suatu pelanggaran. Tembakan ini dilakukan pada posisi tepat di belakang garis tembakan bebas sesuai dengan peraturan.

Dalam permainan bolabasket tiap pemain harus menguasai teknik *free throw*. Ketika terjadi pelanggaran dengan hukuman tembakan bebas maka yang melakukannya harus pemain yang mengalami pelanggaran oleh pihak lawan. Menurut Hal Wissel (2000: 51), sukses dalam melakukan tembakan bebas memerlukan keahlian, kebiasaan, konsentrasi dan keyakinan. Kebiasaan, rileks dan irama mendukung konsentrasi dan keyakinan diri. Keyakinan adalah bagian terpenting dalam melakukan tembakan bebas (*free throw*), dengan keyakinan dan teknik yang benar kemungkinan gagal dalam tembakan bebas akan sedikit sekali.

Bolabasket masuk dalam salah satu ekstrakurikuler yang ada di SMP Negeri 15 Yogyakarta. Menurut pengalaman sebagai guru PPL di SMP Negeri 15 Yogyakarta yang juga pernah melihat latihan ekstrakurikuler dan sempat mendampingi *try out*, peserta ekstrakurikuler memiliki kemampuan yang cukup baik dalam melakukan *shooting (free throw)*. Hal ini terlihat saat latihan. Tetapi hal ini berbanding terbalik ketika melakukan pertandingan atau *try out*. Peserta ekstrakurikuler nampak tidak percaya diri dalam melakukan *free throw*. Kepercayaan diri peserta ekstrakurikuler dinilai kurang karena tidak adanya pelatihan mental pada peserta ekstrakurikuler.

Terdapat banyak latihan mental untuk meningkatkan percaya diri dan performa yang dapat diterapkan, salah satunya adalah *self talk* positif. *Self talk* merupakan bagian integral dari komponen intervensi psikologis atau program latihan keterampilan mental yang diajukan oleh psikolog

olahraga dengan tujuan untuk meregulasi kognisi, emosi, perilaku, dan penampilan. Menurut Selk (2009 : 32), *self talk* adalah sebuah strategi kognitif yang melibatkan aktivasi proses mental untuk mengubah atau mempengaruhi pola – pola pikiran yang ada.

Menurut Wang, Huddleston dan Peng dalam Komarudin (2015 : 122), *Self talk* merupakan sebuah strategi psikologis yang digunakan oleh para atlet dan pelatih. *Self talk* diyakini dapat membantu atlet membangun kepercayaan diri. Menurut Hardy, Gammage, dan Hal dalam Komarudin (2015 : 125) menjelaskan bahwa *self talk* dapat meningkatkan kemampuan dan performa atlet dalam olahraga. Menurut pengetahuan penulis, penelitian tentang *self talk* masih sedikit. Oleh karena itu, peneliti ingin melakukan penelitian tentang pengaruh *self talk* positif terhadap kemampuan *free throw*.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pada uraian yang dikemukakan dalam latar belakang masalah, maka muncul berbagai permasalahan yang perlu diperhatikan. Permasalahan yang dimaksud adalah sebagai berikut:

1. Tidak ada latihan yang dapat meningkatkan kepercayaan diri peserta ekstrakurikuler bolabasket.
2. Kurangnya kemampuan peserta didik dalam melakukan *free throw* saat pertandingan.

3. Belum diketahui adanya pengaruh antara *self talk* terhadap kemampuan *free throw* peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMP Negeri 15 Yogyakarta.

C. Batasan Masalah

Agar dapat menghindari dari pemahaman yang salah dalam melakukan penelitian ini, maka perlu kiranya menentukan pembatasan masalah pada hal-hal yang pokok untuk mempertegas sasaran yang akan dicapai, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Adapun variabel bebas adalah “*self talk* positif” Sedangkan yang menjadi variabel terikatnya adalah “kemampuan *free throw* peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMP Negeri 15 Yogyakarta”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah yang berkaitan dengan kemampuan siswa dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti adalah: Adakah pengaruh *self talk* positif terhadap kemampuan *free throw* peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMP Negeri 15 Yogyakarta?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *self talk* positif terhadap kemampuan *free throw* peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMP Negeri 15 Yogyakarta.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan akan memberikan manfaat bagi proses pengembangan potensi peserta didik dalam melakukan *free throw* dan pembelajaran di sekolah, adapun manfaat tersebut adalah:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini bermanfaat dalam menambahkan informasi terkait, terutama bidang Ilmu Keolahragaan yang dikaitkan dengan pengaruh *self talk* positif terhadap kemampuan *free throw*, serta sebagai bahan informasi ilmiah untuk kepentingan penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

- a. Peneliti dapat menambah wawasan untuk mengembangkan program latihan bolabasket khususnya dalam peningkatan mental.
- b. Sebagai bahan masukan guru dan pelatih untuk memperbaiki dan mengembangkan program latihan dan pembelajaran ekstrakurikuler bolabasket.
- c. Bagi peneliti lain, bisa sebagai rujukan dalam menyusun program latihan dan pembelajaran dalam olahraga bolabasket.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Bola Basket

Bola basket merupakan cabang olahraga beregu. Pada peraturan FIBA (2014 : 3) disebutkan, permainan bola basket dimainkan oleh dua tim yang masing - masing terdiri dari lima pemain. Tujuan dari masing – masing tim adalah untuk mencetak angka ke keranjang lawan dan berusaha mencegah lawan mencetak angka.

Menurut Wissel (2000 : 2), bola dapat diberikan dengan *passing* (operan) dengan tangan atau mendriblenya (*Banting, pushing, atau tapping*) beberapa kali pada lantai tanpa menyentuhnya dengan dua tangan secara bersamaan. Teknik dasar mencakup gerakan kaki (*footwork*), menembak (*shooting*), operan (*passing*) dan menangkap, *dribble, rebound*, bergerak dengan bola, bergerak tanpa bola dan bertahan.

Permainan bola basket dapat dimainkan oleh berbagai tingkat, golongan dan lapisan yang memiliki berbagai derajat tingkat kemampuan. Permainan bola basket juga diajarkan pada siswa SMA melalui proses pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Dengan standar kompetensi mempelajari teknik dasar permainan dan olahraga berdasarkan konsep dan nilai-nilai yang tergantung didalamnya. Dalam gerak dasar dengan bola, menembak atau *shooting* adalah keahlian yang sangat penting disamping teknik dasar seperti operan, dribbling, bertahan.sebab dengan melakukan tembakan akan memperoleh peluang

besar membuat angka, terlebih tembakan jarak dekat atau dengan mendekat sedekat mungkin dengan ring yang dilakukan dengan tembakan *lay-up* (Wissel, 1996).

Untuk dapat bermain dalam bola basket maka siswa tersebut menguasai teknik-teknik dasar dalam olahraga bola basket. Menurut Ahmadi N (2007 : 13), teknik dasar tersebut di antaranya adalah mengumpan, *dribble*, tembakan dan *rebound*. Dari keempat teknik dasar tersebut diatas mungkin tidak ada aspek lain dalam permainan bola basket yang sangat berkembang kecuali menembak dibandingkan dengan keterampilan lain. Hal ini terbukti dengan meningkatnya persentase kemampuan menembak dari tahun ke tahun. Tim-tim yang menjadi juara selalu ditandai dengan tingginya persentase kemampuan menembak, baik persentase secara individu maupun secara tim, Nabil Tadros (2000:17), seorang Direktur teknik dari klub NBA Toronto Raptors (yang merupakan the most improve team NBA 2000) mengatakan : “*shooting is the most important skill in basket ball and definitely the most fun for all*”. Dengan demikian diketahui betapa sangat pentingnya kemampuan menembak dalam olahraga basket.

Olifer (2007 : 16) dalam bukunya “Dasar-dasar Bola Basket” membagi jenis menembak dalam bola basket menjadi 2 (dua) yaitu : (1) Tembakan dalam yang juga disebut dengan tembakan *lay-up*, (2) Tembakan luar yang terdiri dari *jump shoot*, *free throw*, *set shoot*.

Menurut pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa bolabasket adalah permainan invasi yang terdiri dari lima pemain setiap timnya yang bertujuan untuk mencegah lawan mencetak angka dan mencetak angka sebanyak – banyaknya ke keranjang lawan dengan cara *shooting*.

2. Hakikat *Free throw*

Pada peraturan Permainan Bolabasket pasal 43, FIBA (2014: 49) disebutkan, *Free throw* adalah kesempatan yang diberikan kepada seorang pemain untuk mencetak 1 angka, tidak dijaga, dari posisi di belakang garis *free throw* dan di dalam setengah lingkaran.

Pada peraturan PERBASI (2002: 64) disebutkan bahwa tembakan hukuman diberikan kepada regu lawan yang diikuti dengan penguasaan bola. Jumlah tembakan hukuman yang diperoleh regu lawan adalah sebagai berikut: (a) Jika kesalahan dilakukan kepada pemain yang tidak dalam keadaan menembak, maka akan diberikan dua tembakan hukuman; (b) Jika kesalahan dilakukan pada pemain yang lain posisi menembak dan bola masuk, maka satu tembakan hukuman akan diberikan; (c) Jika kesalahan dinyatakan saat pemain melakukan tembakan lapangan dan bola tidak masuk, maka dua atau tiga tembakan hukuman akan diberikan sesuai dengan tempat dimana dia berusaha melakukan tembakan lapangan.

Menurut Hal Wissel (1996:46-47), dasar mekanika dalam melakukan tembakan khususnya *free throw*, meliputi :

a. Pandangan

Pandangan mata harus cermat dan terpusat pada keranjang. Pemain harus memusatkan perhatian dan pandangan mata ke arah keranjang. Pandangan mata harus terfokus pada sasaran yang akan dituju. Dengan pandangan yang cermat akan dapat menambah keakuratan dalam melakukan tembakan.

b. Keseimbangan

Keseimbangan tubuh harus dijaga. Dengan keseimbangan tubuh yang baik, akan dapat menambah kemampuan dalam memberikan tenaga pada bola, selain itu irama gerakan dalam melakukan tembakan akan lebih baik. Kemampuan dalam memberikan tenaga dan mengontrol irama tembakan tersebut akan menambah keakuratan dalam melakukan tembakan. Posisi kaki adalah dasar keseimbangan, dan menjaga kepala segaris kaki sebagai kontrol keseimbangan, oleh karena itu posisi kaki harus tepat, dan sikap kepala harus segaris dengan kaki. Agar keseimbangan dapat dijaga, dalam melakukan tembakan kaki harus direntangkan selebar bahu, dan badan tegak agar kepala segaris dengan dasar penumpu tersebut.

c. Posisi Tangan

Posisi tangan sangat penting dalam melakukan *free throw shoot*. Untuk menembak adalah penting menempatkan tangan yang tidak

menembak di bawah bola sebagai penjaga keseimbangannya. Posisi ini disebut *block-and-tuck*. Tangan untuk menembak bebas dan tak perlu menjaga keseimbangan bola. Tangan cukup erat dengan rileks dan jari-jari terentang secukupnya. Ibu jari tangan penembak rileks dan tidak terentang lebar (menghindarkan tegangan pada tangan dan lengan atas).

Posisi tangan yang rileks akan menjadi arah alami, bola berada pada jari, jadi tidak pada telapak tangan. Tangan yang tidak menembak di bawah bola. Berat bola seimbang paling (jari manis dan kelingking). Lengan dari tangan yang tidak menembak pada sisi yang leluasa dengan siku menunjuk ke belakang bola, jari telunjuk pada titik tengah bola dilepaskan dari jari telunjuk. Pada lemparan bebas, jari telunjuk tepat di katup atau tanda lain pada bagian tengah bola, agar kontrol dan sentuhan ujung jari yang sudah terbangun dapat menghasilkan lemparan yang lembut tapi tepat.

d. Pengaturan Siku

Bola di depan dan di atas bahu untuk menembak, antara telinga dan bahu. Siku-siku tetap di dalam. Saat siku penembak di dalam, bola sejajar dengan basket. Arah lengan, pergelangan tangan dan jari lurus pada ring dengan sudut kemiringan 45 sampai 60 derajat, rentang lengan lurus sampai siku. Dorongan dan kontrol terakhir tembakan berasal dari pelenturan pergelangan tangan dan jari depan ke bawah. Bola lepas dari jari tengah dengan sentuhan ujung jari yang lembut

untuk membuat putaran sisi belakang bola dan memperhalus tembakan. Keseimbangan tangan dipertahankan pada bola sampai titik pelepasan.

e. Irama Tembakan

Hal penting dalam melakukan tembakan adalah koordinasi pandangan mata, posisi kaki, gerakan batang tubuh, dan gerakan lengan. Tenaga dorongan yang diberikan pada bola tergantung dari jarak tembakan. Untuk jarak dekat lengan pergelangan tangan dan jari memberikan dorongan besar. Tembakan jarak jauh memerlukan dorongan kaki, punggung, dan bahu. Ritme yang lancar dan *follow through* yang sempurna juga akan meningkatkan jarak tembak.

Setelah bola lepas dari jari tengah, lengan bertahan untuk tetap di atas dan terentang sepenuhnya dengan jari tengah menunjuk lurus pada target. Telapak tangan yang digunakan untuk menembak menghadap ke bawah, dan telapak tangan sebagai keseimbangan menghadap ke atas. Mata bertahan pada sasaran, dan lengan tetap di atas pada posisi penyelesaian *follow through* sampai bola menyentuh ring lau bersiap kembali masuk.

f. Pelaksanaan Tembakan

Berdasarkan pelaksanaannya teknik *shooting* dibagi menjadi beberapa tahap. Tahap-tahap gerakan di dalam melakukan *shooting* merupakan gerak yang berkesinambungan dan harus dilakukan dengan koordinasi gerakan yang baik. Secara garis besar pelaksanaan tembakan terdiri dari tiga tahap, yaitu persiapan, pelaksanaan dan *follow through*.

Menurut pendapat para ahli, dapat disimpulkan bahwa *free throw* adalah kesempatan yang diberikan kepada seorang pemain untuk mencetak 1 angka, tidak dijaga, dari posisi di belakang garis *free throw* dan di dalam setengah lingkaran. Secara garis besar, tembakan terdiri dari persiapan, pelaksanaan dan *follow through*.

3. Hakikat *Self talk*

Dalam latihan mental terdapat beberapa teknik atau metode yang tepat untuk meningkatkan kepercayaan diri atau performa atlet ataupun peserta didik. Teknik atau metode latihan mental tersebut salah satunya adalah *self talk*. Hardy & Jones dalam Komarudin (2015 : 122) menyatakan bahwa *self talk* merupakan salah satu teknik keterampilan mental dasar dalam latihan keterampilan mental. Selk (2009:32) menjelaskan bahwa *self talk* adalah sebuah strategi kognitif yang melibatkan aktivasi proses mental untuk mengubah atau mempengaruhi pola – pola pikiran yang ada. Menurut Komarudin (2015 : 123), terdapat dua aspek penting dalam *self talk* yaitu: (1) *self talk* dapat dilakukan secara terbuka sehingga didengar oleh orang lain, atau tertutup tidak dapat didengar oleh orang lain; (2) *self talk* terdiri atas pernyataan yang ditujukan kepada dirinya sendiri dan bukan kepada orang lain.

Menurut pendapat para ahli, dapat disimpulkan bahwa *self talk* merupakan teknik latihan mental dasar untuk mengubah atau mempengaruhi pola – pola pikiran yang ada. *Self talk* dapat dilakukan

secara tertutup sehingga tidak didengar oleh orang lain, atau terbuka yang dapat didengarkan oleh orang lain dan ditujukan oleh diri sendiri.

4. *Hakikat Self talk positif*

Self talk positif memberikan reaksi emosional yang positif terhadap diri atlet. *Self talk* positif berisikan pernyataan diri yang positif yang bisa digunakan untuk memotivasi diri dalam meningkatkan kemampuannya. Menurut Zinsser, Bunker, dan Williams (dalam Komarudin 2015 : 122), *Self talk* merupakan program latihan mental yang diajukan oleh para psikolog olahraga dengan tujuan untuk meregulasi kognisi, emosi, perilaku dan penampilan.

Hardy, Gammage, dan Hall dalam Komarudin (2015 : 125) menjelaskan bahwa *self talk* dapat meningkatkan kemampuan dan performa atlet dalam olahraga. Selain itu, Gardner, Moore dan Martin dalam Komarudin (2015 : 125) menjelaskan bahwa *self talk* dapat meningkatkan performa atlet dalam kompetitif.

Rushall (2008: 8.21) menjelaskan beberapa ungkapan yang bermanfaat bagi atlet yaitu:

- a. ungkapan untuk mendorong dirinya sendiri misalnya, kerja kamu bagus, pelihara terus untuk mencapai tujuan itu, ini kesempatan kamu untuk mendominasi
- b. upaya untuk mengendalikan, walaupun merasa sakit tetapi berkonsentrasilah pada setiap gerakan, persiapkan untuk melakukan strategi

- c. berorientasi pada tujuan seperti, pita finish sudah di kelihatan, sekarang perpanjang langkah anda, dan banyak lagi contoh lainnya. *Self talk* bisa dijadikan sebagai pendorong semangat atlet untuk menunjukkan performa terbaiknya, sehingga atlet dapat meminimalisir ketegangan, memantapkan usaha ke arah yang lebih baik, melakukan perintah kepada dirinya sendiri sesuai tuntutan yang harus dilakukan
- d. bicaralah yang positif misalnya, kerja kamu bagus; ini lebih bagus dari apa yang kamu rencanakan; saya yan terbaik; saya yakin dapat melakukannya dengan baik

Self talk positif ternyata menghasilkan reaksi emosional yang positif. Secara umum ungkapan dan pernyataan tersebut dideskripsikan oleh Smith dan Kays (2010: 106) seperti pada tabel berikut:

Tabel 1: *Self Talk* Positif Dan Reaksi Emosional

<i>Self talk</i> positif	Reaksi emosional
Saya bisa melakukan ini	Merasa gembira
Saya baru saja disini sebelumnya	Perasaan relaks
Saya tidak akan membiarkan mereka mengalahkanku	Determinasi

Tabel di atas menunjukkan bahwa atlet yang memiliki *self talk* positif akan memiliki reaksi emosional yang positif. Kondisi inilah yang diharapkan terjadi pada diri atlet. Rushall (2008 : 8.23) menjelaskan bahwa *self talk* positif akan meningkatkan motivasi untuk tampil baik dan menikmati olahraga yang digelutinya.

Menurut pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa *self talk* positif merupakan ungkapan positif yang dapat digunakan untuk meningkatkan motivasi diri, kemampuan dan performa atlet dalam olahraga. Dengan mengungkapkan sesuatu yang positif, seseorang akan mendapat reaksi yang positif.

5. Manfaat *Self Talk* Positif

Dita Iswari & Nurul Harini (2005: 9) menjelaskan mengenai manfaat *self talk* yaitu: “semakin positif kata – kata yang diucapkan pada diri maka perasaan yang mengikuti kalimat tersebut juga semakin positif. Jadi sebaiknya meminimalisir penggunaan kalimat yang negatif agar perasaan juga tidak negatif”. Menurut Guntur Utomo (2009: 2), *self talk* efektif untuk meningkatkan kualitas penampilan, kepercayaan diri dan motivasi diri.

Menurut Zastrow dalam Dita Iswari & Nurul Harini, (2005: 9) menyatakan bahwa *self talk* dapat memberikan suasana hati positif saat tubuh dalam keadaan yang lelah, dengan cara mengucapkan kata – kata atau kalimat yang memiliki konotasi positif. Waidi (1977 : 51) mengatakan bahwa dengan menggunakan *self talk* positif yang semakin sering dan intens frekuensinya, semakin baik, sehat, dan kuat pikiran seorang individu.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa *self talk* positif bermanfaat untuk memberi perasaan hati yang tenang

dalam keadaan tubuh yang lelah sehingga dapat meningkatkan kualitas penampilan, kepercayaan diri dan motivasi diri.

6. Hubungan *Self Talk* dengan *Free Throw*

Seorang atlet yang mempunyai penampilan buruk seringkali dikaitkan dengan hilangnya konsentrasi, tegang di bawah tekanan, ataupun sisi-sisi mental pertandingan yang lain seperti cemas berlebih, dan menurunnya motivasi. Kesalahan yang kerap dilakukan oleh pelatih dan atlet dalam menyikapi hal ini adalah dengan mencoba memperbaiki penampilan yang buruk secara sederhana dengan menambah waktu latihan. Padahal, dalam hal ini, kurangnya latihan fisik bukanlah masalah sebenarnya melainkan kurangnya keterampilan mental yang menjadi penyebabnya.

Menurut Hal Wissel (2000: 51), sukses dalam melakukan tembakan bebas memerlukan keahlian, kebiasaan, konsentrasi dan keyakinan. Kebiasaan, rileks dan irama mendukung konsentrasi dan keyakinan diri. Keyakinan adalah bagian terpenting dalam melakukan tembakan bebas (*free throw*), dengan keyakinan dan teknik yang benar kemungkinan gagal dalam tembakan bebas akan sedikit sekali.

Hal Wissel (2000: 52) menambahkan bahwa relaksasi dalam tembakan *free throw* merupakan masalah penting karena tembakan *free throw* lebih banyak memberi kesempatan untuk berfikir dari pada tembakan yang lain. Penggunaan kata-kata kunci untuk memantapkan irama tembakan memegang peranan penting juga saat melakukan

tembakan *free throw*, semisal “yes”, menggunakan kata – kata pribadi dengan cara ini dapat meningkatkan ritme tembakan, mempermudah mekanisme dan menegakkan rasa percaya diri. Langkah penting sebelum mengawali gerakan *free throw* adalah menghilangkan semua gangguan pikiran, memusatkan pikiran pada ring basket. Konsentrasi pada tembakan yang pernah berhasil dan memvisualkan tentang keberhasilan dalam melakukan tembakan *free throw*.

Hardy, Gammage, dan Hall dalam Komarudin (2015 : 125) menjelaskan bahwa *self talk* dapat meningkatkan kemampuan dan performa atlet dalam olahraga. Selain itu, Gardner, Moore dan Martin dalam Komarudin (2015 : 125) menjelaskan bahwa *self talk* dapat meningkatkan performa atlet dalam kompetitif.

Menurut Wang, Huddleston dan Peng dalam Komarudin (2015 : 122), *Self talk* merupakan sebuah strategi psikologis yang digunakan oleh para atlet dan pelatih. *Self talk* diyakini dapat membantu atlet membangun kepercayaan diri. Menurut Zinsser, Bunker, dan Williams dalam Komarudin (2015 : 122), *Self talk* merupakan program latihan mental yang diajukan oleh para psikolog olahraga dengan tujuan untuk meregulasi kognisi, emosi, perilaku dan penampilan.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa konsentrasi, ketenangan, kepercayaan diri dan penggunaan kata – kata pribadi memegang peranan penting terhadap kemampuan seseorang dalam melakukan *free throw*. *Self talk* positif dapat meningkatkan kepercayaan

diri, konsentrasi dan ketenangan dengan cara penggunaan kata – kata pribadi seperti “tenang”, “fokus”, “saya bisa” dan kata – kata positif lainnya.

7. Langkah – langkah *Self Talk* Positif

Menurut Yustinus Semiun (2006 : 511) fokus terapi ialah membantu seseorang menyadari *self talk* yang irasional dan negatif yang merupakan sumber utama dari emosi – emosi yang tidak dikehendaki dan tingkah laku – tingkah laku yang tidak bertanggung jawab. Emosi – emosi yang tidak dikehendaki didefinisikan sebagai emosi – emosi yang ingin diubah siswa. Sesudah siswa menyadari *self talk* yang irasional atau negatif, maka siswa didorong untuk menantang atau mengubah *self talk* yang irasional itu dengan suatu *self talk* yang rasional atau positif.

Menurut Felix Rifaldi (2012 : 24), *self talk* merupakan bagian dari Terapi Rasional Emotif (TRE), cara kerja *self talk* tidak berbeda dengan cara kerja TRE. Langkah penerapan dalam metode *self talk* positif yaitu (a) siswa dibantu untuk menemukan dan menyadari *self talk* negatif yang ada di dirinya, dan (b) siswa didorong untuk mengubah *self talk* yang negatif menjadi *self talk* yang positif atau rasional. Dengan demikian maka diharapkan emosi yang dikeluarkan siswa dapat positif juga

Menurut para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa langkah – langkah penerapan *self talk* adalah dengan cara (a) peserta didik dibantu menemukan gambaran situasi yang menimbulkan pikiran negatif , (b) peserta didik dibantu mengumpulkan pernyataan – pernyataan negatif, (c)

peserta dibantu mengubah pernyataan negatif tersebut menjadi pernyataan positif.

8. Hakikat Ekstrakurikuler

Siswa SMP dapat dikategorikan masa remaja, di mana masa remaja adalah suatu masa yang penting dalam alur perkembangan hidup manusia. Masa ini dengan berbagai perubahan yang mencolok baik dari segi jasmani maupun rohani. Perubahan yang nyata pada anak remaja sering kali disertai dengan berbagai perilaku yang khas. Dalam usaha untuk mengerti dan memahami remaja perlu dilakukan pembinaan yang salah satunya dengan cara siswa mengikuti beberapa kegiatan ekstrakurikuler di sekolah untuk mempelajari seluk beluk kejiwaan serta keinginan. Bentuk-bentuk aktivitas yang positif perlu dikembangkan untuk menyalurkan keinginan. Berdasarkan uraian diatas jelas bahwa masa remaja merupakan masa yang tepat untuk mengembangkan unsur-unsur maupun potensi yang ada di dalam diri remaja.

Salah satu kegiatan yang dapat mengembangkan potensi dan merupakan kegiatan yang positif adalah ekstrakurikuler. Pengertian ekstrakurikuler menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2002 : 291) yaitu suatu kegiatan yang berada diluar program yang tertulis di dalam kurikulum seperti latihan kepemimpinan dan pembinaan siswa. Kegiatan ekstrakurikuler sendiri dilaksanakan di luar jam pelajaran wajib. Kegiatan ini memberi keleluasaan waktu dan memberikan kebebasan pada siswa,

terutama dalam menentukan jenis kegiatan yang sesuai dengan bakat serta minat mereka.

Menurut Rohinah M. Noor (2012 : 75-76), kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran dan pelayanan konseling untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik dan atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah atau madrasah.

Pada peraturan Depdikbud RI (1994:6) disebutkan bahwa ekstrakurikuler olahraga merupakan kegiatan olahraga yang dilakukan di luar jam pelajaran tatap muka, dilaksanakan di sekolah atau di luar sekolah untuk memperluas wawasan atau kemampuan, peningkatan dan penerapan nilai pengetahuan dan kemampuan olahraga.

Menurut para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa ekstrakurikuler adalah kegiatan diluar jam kegiatan belajar mengajar yang dapat meningkatkan atau mengembangkan potensi yang dimiliki peserta didik.

9. Karakteristik Ekstrakurikuler Bolabasket SMPN 15 Yogyakarta

Berdasarkan wawancara prapenelitian pada hari Sabtu, 13 Februari 2016 dengan Denisa Rahman Arsito selaku pelatih kepala tim basket SMP Negeri 15 Yogyakarta, diperoleh informasi bahwa ekstrakurikuler bola basket didirikan untuk menggali bakat – bakat bolabasket anak usia dini yang ada di SMP Negeri 15 Yogyakarta. Sistem penerimaan anggota baru tim basket SMP Negeri 15 Yogyakarta ini dilakukan dengan *open*

recruitment terlebih dahulu, tetapi ketika akan mengikuti *event*, pihak pelatih akan menyeleksi pemainnya. Sehingga ketika pertandingan, SMP Negeri 15 Yogyakarta bisa menampilkan yang maksimal.

Ekstrakurikuler bolabasket di SMP Negeri 15 Yogyakarta ini dilaksanakan setiap hari Selasa dan Kamis. Tetapi ketika hendak ada kejuaraan, pihak pelatih yang berkoordinasi dengan pihak sekolah mengadakan latihan tambahan yang dilakukan pada hari minggu.

Keadaan tim bola basket SMP Negeri 15 Yogyakarta tiga tahun belakangan kurang baik dari segi komunikasi dengan pihak sekolah. Hal ini terbukti dengan kurangnya dukungan dana dari sekolah sehingga peserta didik harus rela menyisihkan uang jajannya untuk mengisi kas setiap kali latihan. Tetapi di balik itu, tim bolabasket SMP Negeri 15 Yogyakarta memiliki semangat dan konsistensi yang baik. Hal ini terbukti dengan masih banyaknya peminat peserta didik untuk mengikuti ekstrakurikuler bolabasket. Menurut *coach* Deni, hal ini merupakan keuntungan karena SMP Negeri 15 Yogyakarta tetap mempunyai regenerasi walaupun belum berprestasi.

Coach Denisa mulai melatih tim basket SMP Negeri 15 Yogyakarta sejak tahun ajaran 2010/2011 menggantikan pelatih yang lama karena masalah waktu yang dimiliki oleh pelatih lama. *Coach* Deni memiliki asisten pelatih yang bernama Risqullah Prasetya dengan dibantu Risqi Saputra sebagai tenaga medis. Tim bolabasket SMP Negeri 15

Yogyakarta didampingi oleh guru pendidikan jasmani, Drs. Jaka Puji Utama.

Peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMP Negeri 15 memiliki semangat berlatih yang baik, hal ini dapat dibuktikan dengan jarang pesertanya yang absen dalam latihan. Pemahaman anak – anak pun terbilang baik, hal ini terlihat ketika *coach* Denisa memberikan teknik, anak – anak mudah menerima. Terlepas dari itu, peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 15 Yogyakarta termasuk anak – anak cenderung lebih menyukai aktivitas fisik dari pada di dalam kelas.

Sejak ditangani *coach* Deni, tim basket SMP Negeri 15 Yogyakarta memiliki prestasi yang baik, diantaranya adalah: Juara dua putri O2SN antar SMP tingkat kota Yogyakarta tahun 2012; juara tiga putra POSE cup 2013 antar SMP se-DIY; juara satu putri POSE cup 2013 antar SMP se-DIY; juara satu putri euforia cup 2013 antar SMP se-DIY.

B. Penelitian yang Relevan

1. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini juga dilakukan oleh Felix Rifaldi, (2012) dengan judul “Pengaruh Latihan *Imagery Relaxation* dan *Self Talk* terhadap Konsentrasi dan Keberhasilan 3 *Points Shoot* Atlet Putra Bolabasket”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan (1) pengaruh dari latihan *imagery relaxation* terhadap konsentrasi atlet putra tim libama bolabasket UPN Veteran Yogyakarta, (2) pengaruh dari latihan *self talk* terhadap konsentrasi atlet putra tim libama bolabasket UPN Veteran Yogyakarta, (3)

pengaruh dari latihan *imagery relaxation* terhadap keberhasilan 3 *points shoot* atlet putra tim libama bolabasket UPN Veteran Yogyakarta, (4) pengaruh dari latihan *self talk* terhadap keberhasilan 3 *points shoot* atlet putra tim libama bolabasket UPN Veteran Yogyakarta, (5) adakah perbedaan keefektifan latihan *imagery relaxation* dan latihan *self talk* terhadap konsentrasi dan keberhasilan 3 *points shoot* atlet putra tim libama bolabasket UPN Veteran Yogyakarta. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan *two groups pretest – posttest design*. Populasi penelitian ini adalah seluruh atlet putra tim inti libama bolabasket UPN Veteran Yogyakarta yang berjumlah 20 orang. Data diambil dengan teknik tes, yaitu tes konsentrasi dan tes keterampilan 3 *points shoot*. Analisis data menggunakan uji-t amatan ulangan dan uji T^2 *Hotteling's* dilanjutkan uji-t antar kelompok. Hasil penelitian menunjukkan: (1) ada pengaruh positif dan signifikan latihan *imagery relaxation* terhadap konsentrasi atlet putra tim libama bolabasket UPN Veteran Yogyakarta, (2) ada pengaruh positif dan signifikan latihan *self talk* terhadap konsentrasi atlet putra tim libama bolabasket UPN Veteran Yogyakarta, (3) ada pengaruh positif dan signifikan latihan *imagery relaxation* terhadap keberhasilan 3 *points shoot* atlet putra tim libama bolabasket UPN Veteran Yogyakarta, (4) ada pengaruh positif dan signifikan latihan *self talk* terhadap keberhasilan 3 *points shoot* atlet putra tim libama bolabasket UPN Veteran Yogyakarta, (5) ada perbedaan keefektifan

latihan *imagery relaxation* dan latihan *self talk* terhadap konsentrasi dan keberhasilan 3 *points shoot* atlet putra tim libama bolabasket UPN Veteran Yogyakarta.

2. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini juga dilakukan oleh Erpan Herdiana, (2013) dengan judul “Pengaruh Metode Latihan *Self talk* Intruksional Terhadap Penguasaa Teknik Dasar Servis Tinggi Dan Lob Bertahan Atlet Bulutangkis Pemula Usia 10 – 12 Tahun”. Tujuan dari penelitian ini adalah ingin menguji seberapa besar pengaruh metode latihan *self talk* intruksional terhadap penguasaan keterampilan dasar servis tinggi dan lob bertahan dalam permainan bulutangkis. Penelitian dilakukan menggunakan metode eksperimen dengan desain kelompok kontrol tanpa pre-test yang dilakukan pada atlit bulutangkis usia dini di klub bulutangkis Baleendah berjumlah 20 atlit yang dipilih secara acak (*random assignment*) yaitu 10 atlit ditugaskan pada kelompok eksperimen dan 10 atlit ditugaskan pada kelompok kontrol. Ada dua instrumen yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu tes keterampilan dasar lob bertahan dan servis tinggi. Teknik analisis statistik yang digunakan pada penelitian ini adalah uji perbedaan dua rata-rata (independent sampel t test). Hasil analisis terbukti bahwa metode latihan *self talk* intruksional dapat berpengaruh terhadap penguasaan teknik dasar servis tinggi dan lob bertahan, hasil analisis independen sampel t test pada keterampilan servis tinggi mendapatkan nilai t sebesar 5,598 dan signifikan pada

0,000, kemudian pada keterampilan lob bertahan didapat nilai t sebesar 3,755 dan signifikan pada 0,000 selain itu pada hasil analisis keseluruhan didapat juga nilai t sebesar 5,497 dan signifikan pada 0,000.

C. Kerangka Berpikir

Manusia terdiri dari kesatuan jiwa dan raga atau disebut juga "*psychosomatic unity*". Artinya bagian yang satu dengan yang lainnya saling memengaruhi. Pengaruh yang dirasakan jiwa kita akan berpengaruh pula terhadap raga kita, demikian juga sebaliknya. Kesatuan jiwa dan raga ternyata sangat kuat, apa yang dipikirkan oleh jiwa kita maka raga kita akan memberikan reaksi. Begitupun dalam olahraga, seseorang yang melakukan gerakan – gerakan fisik tidak mungkin akan menghindarkan diri dari pengaruh mental-emosional yang timbul dalam olahraga tersebut.

Jika diamati lebih mendalam, penampilan seseorang dalam olahraga tidak hanya tentang teknik saja tetapi juga tentang mental. Latihan mental memegang peranan penting untuk menghasilkan keadaan mental yang tangguh. Mental peserta didik di SMP Negeri 15 Yogyakarta masih tergolong rendah. Hal ini dibuktikan ketika latihan berlangsung, peserta didik sudah bisa melakukan *shooting* dengan baik tetapi ketika melakukan *try out*, peserta didik nampak kurang percaya diri dalam melakukan *free throw*.

Dengan pemberian latihan *self talk* positif seminggu tiga kali selama empat minggu, diharapkan dapat memperkuat mental dan dapat

mempengaruhi kemampuan *free throw* peserta ekstrakurikuler bolabaset di SMP Negeri 15 Yogyakarta.

D. Hipotesis

Berdasarkan kajian teori, kerangka berpikir dan penelitian yang relevan seperti tersebut di atas maka dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut : ”Ada pengaruh positif dan signifikan *self talk* positif terhadap kemampuan *free throw* peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMP Negeri 15 Yogyakarta”.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini bertujuan ingin mengetahui pengaruh *self talk* positif terhadap kemampuan melakukan *free throw*. Adapun desain penelitian ini menggunakan Perbandingan Kelompok Statis (*the static group comparison design*). Menurut Syamsuddin dan Damaianti (2011 : 158), Perbandingan Kelompok Statis (*the static group comparison design*) adalah penelitian yang dilakukan dengan cara menyeleksi dua kelas untuk penelitian. Dua kelas antara lain adalah satu kelompok eksperimen dan satu kelompok kontrol yang berjumlah sama. Pada desain penelitian ini terdapat dua tes yaitu *pre test* dan *post test*. Rancangan penelitian sebagai berikut.

1. Rancangan Penelitian Kelompok Eksperimen



Gambar 1. Desain Penelitian Kelompok Eksperimen

2. Rancangan Penelitian Kelompok Kontrol



Gambar 2. Desain Penelitian Kelompok Kontrol

Keterangan:

Y1: Pengukuran Awal (*Pre test*)

X : Perlakuan (*Treatment*)

__ : Tanpa Perlakuan

Y2: Pengukuran Akhir (*Post test*)

1. Tes Awal (*pre test*)

Pre test bertujuan untuk mengetahui kemampuan awal testi sebelum diberi perlakuan (*treatment*). Pengukuran dilakukan dengan menggunakan test *free throw*

2. Perlakuan (*Treatment*)

Menurut Harre (Bompa, 1994) dalam Tite Juliantine, dkk (2007: 2.28) adapun *mesocycle* adalah suatu siklus jangka menengah yang lamanya antara 3 – 6 minggu. Adapun frekwensi latihan oleh Tite Juliantine, dkk (2007: 3.9) berpendapat bahwa para pelatih telah sepakat, bahwa latihan 3 kali seminggu akan meningkatkan kekuatan tanpa ada resiko yang kronis. Dari pendapat para ahli di atas bahwa pemberian perlakuan (*treatment*) dalam penelitian ini dilakukan sebanyak 12 kali pertemuan (4 minggu). Adapun pemberian perlakuan atau latihan yang berbentuk kegiatan permainan yang diberikan kepada siswa sebanyak 3 kali pertemuan dalam seminggu.

Treatment ini diambil dari tesis Felix Rifaldi (2012) dengan modifikasi. Minggu pertama, peserta didik akan latihan menghentikan pikiran; minggu ke dua, peserta didik akan latihan mengubah pikiran negatif menjadi positif; minggu ke tiga peserta didik dilatih untuk menyusun kata – kata isyarat; minggu ke empat, peserta didik latihan menyusun *mindset* positif.

3. Pengukuran Akhir (*Post test*)

Post test bertujuan untuk mengetahui kemampuan akhir setelah diberi perlakuan. Pengukuran dilakukan sama seperti pengukuran yang dilakukan pada pretest, yaitu tes *free throw*.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Menurut Sumadi Suryabrata (1983: 76) definisi operasional adalah definisi yang didasarkan atas sifat-sifat hal yang didefinisikan yang dapat diamati. Adapun definisi variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. *Self talk* positif merupakan ungkapan positif yang dapat digunakan untuk meningkatkan motivasi diri. Dengan mengungkapkan sesuatu yang positif, seseorang akan mendapat reaksi yang positif. *Self talk* positif dilakukan dengan frekuensi perlakuan sebanyak tiga kali seminggu selama empat minggu.
2. *Free throw* adalah tembakan yang dilakukan tanpa adanya gangguan dari tim lawan, lemparan dilakukan dari garis lemparan bebas yang dilakukan dari garis lemparan bebas, tembakan ini didapat dari pelanggaran oleh pihak lawan. Dalam tes kali ini tembakan dilakukan sebanyak lima kali dan dilakukan sebanyak empat periode dan tiap bola yang masuk diberi nilai 1 dengan populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh

peneliti untuk skor maksimal 20. Hasilnya adalah berapa kali bola bisa masuk ke keranjang.

C. Subjek Penelitian

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Suharsimi Arikunto, 2002: 115). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMP Negeri 15 Yogyakarta yang berjumlah 20 siswa. Merupakan penelitian populasi maka semua populasi akan dites.

D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati (Sugiyono, 2003:119). Menurut Suharsimi Arikuntoko (1993:121) instrumen penelitian adalah alat pada waktu peneliti menggunakan sesuatu metode. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes *free throw*. Instrumen yang digunakan untuk melakukan tes *free throw* diambil dari salah satu tes AAHPERD Basketball Skill Test (Collins and Hodges, 1978: 102 – 103 dalam Tulus Tri Karsono (2010)). Dengan nilai Validitas dan Reliabilitas tes ini berkisar 0,70 – 0,80 (Collins, D. Ray & Hodges, Patrik B, 1978: 122 – 123 dalam Tulus Tri Karsono, 2010).

Tes ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan *free throw* yang dimiliki siswa. Pelaksanaannya siswa diberi kesempatan menembak

bola sebanyak 5 kali lalu berhenti dan diganti dengan tester lainnya. Kegiatan tersebut dilakukan sebanyak 4 kali periode atau 20 kali tembakan. Hasil dari setiap bola yang masuk ke ring diberi nilai satu dengan nilai capaian maksimal adalah 20 poin.

2. Teknik pengumpulan data

Pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan tes *free throw* setelah itu peserta ekstrakurikuler dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Cara pembagian kelompok adalah dengan diundi. Kelompok eksperimen akan mendapatkan latihan *free throw* dan *treatment* berupa latihan *self talk* positif, sedangkan kelompok kontrol hanya akan mendapat latihan *free throw* tanpa adanya *treatment self talk* positif. Pengukurannya menggunakan *pre-test* dan *pos-test*.

a. Peralatan:

- 1) *Stopwatch*
- 2) Bangku
- 3) Blangko pencatat data
- 4) Peluit
- 5) Bola basket

b. Prosedur *free throw*:

- 1) Siswa diberi kesempatan menembak bola sebanyak 5 kali lalu berhenti dengan meninggalkan lapangan diganti oleh *testi* lainnya.

- 2) Kegiatan tersebut dilakukan sebanyak 4 kali periode atau 20 kali tembakan.
- 3) Siswa dalam melempar bola tidak boleh melewati garis tembak

Tabel 2: *Treatment* / Perlakuan

No	Pertemuan	Nama Treatment
1.	I	menghentikan pikiran
2.	II	menghentikan pikiran
3.	III	menghentikan pikiran
4.	IV	mengubah pikiran negatif menjadi positif
5.	V	mengubah pikiran negatif menjadi positif
6.	VI	mengubah pikiran negatif menjadi positif
7.	VII	menyusun kata – kata isyarat
8.	VIII	menyusun kata – kata isyarat
9.	IX	menyusun kata – kata isyarat
10.	X	menyusun <i>mindset</i> positif
11.	XI	menyusun <i>mindset</i> positif
12.	XII	menyusun <i>mindset</i> positif

E. Teknik Analisis Data

Langkah selanjutnya dalam teknik analisis data adalah menganalisis data tersebut. Secara garis besar pekerjaan analisis data dapat meliputi 3 langkah yaitu persiapan, tabulasi, dan penerapan data sesuai dengan pendekatan penelitian. Langkah persiapan bertujuan untuk merapikan data agar bersih, rapi, dan tinggal mengadakan pengolahan lanjut dan menganalisis. Penerapan data sesuai dengan pendekatan penelitian merupakan langkah dalam pengolahan data melalui penggunaan

rumus-rumus atau aturan-aturan yang sesuai dengan pendekatan penelitian yang diambil. Dalam penelitian ini analisis data yang digunakan yaitu analisis statistik.

1. Uji t

Setelah terkumpul, maka langkah selanjutnya adalah menganalisis data tersebut. Teknik analisis data untuk menganalisis data eksperimen dengan model *pretest-posttest design* adalah dengan rumus uji-t (*t-test*).

Untuk menguji hipotesis menggunakan uji t yaitu:

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum x^2}{N(N-1)}}} \text{ (Arikunto, 2010: 349)}$$

Dengan keterangan :

Md	= mean dari perbedaan <i>pre test</i> dengan <i>post test</i>
xd	= deviasi masing-masing subjek
$\sum x^2$	= jumlah kuadrat deviasi
N	= Subjek pada sampel
d.b.	= ditentukan dengan N-1

Hasil t_{hitung} dikonsultasikan dengan t_{tabel} dengan taraf signifikan 5% dan db = N-1. Kriteria pengujian H_0 diterima jika $t_{hitung} < t_{tabel}$. Untuk harga lainnya H_0 ditolak.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian dalam penelitian ini diperoleh berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* data penelitian di lapangan. Deskripsi hasil penelitian data *pretest* dan *posttest* kemampuan *free throw* bola basket peserta ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 15 Yogyakarta dapat dideskripsikan sebagai berikut:

1. Distribusi Data Kemampuan *Free Throw* Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket SMP Negeri 15 Yogyakarta *Pretest* Kelompok Kontrol

Hasil *pretest free throw* kelompok kontrol peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMP Negeri 15 Yogyakarta, diperoleh nilai minimum = 1; nilai maksimum = 7; rerata = 4,60; median = 5,50; modus = 6,00 dan *standard deviasi* = 2,270. Deskripsi hasil penelitian tersebut disajikan dalam distribusi frekuensi dengan rumus mencari banyak kelas = $1 + 3,3 \log N$; rentang = nilai maksimum–nilai minimum; dan panjang kelas dengan rumus = rentang/banyak kelas, Sugiyono (2006: 29). Hasil tersebut dapat dilihat pada tabel 3 di bawah ini.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi *Pretest* Kemampuan *Free Throw* Kelompok Kontrol Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket SMP Negeri 15 Yogyakarta

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	7 – 8	2	20
2	5 – 6	4	40
3	3 – 4	2	20
4	1 – 2	2	20
Jumlah		10	100

2. Distribusi Data Kemampuan *Free Throw* Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket SMP Negeri 15 Yogyakarta *Pretest* Kelompok Eksperimen

Hasil *pretest free throw* kelompok eksperimen peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMP Negeri 15 Yogyakarta, diperoleh nilai minimum = 3, nilai maksimum = 10; rerata = 6,10; median = 5,0; modus = 4,0 dan *standard deviasi* = 2,643. Deskripsi hasil penelitian tersebut disajikan dalam distribusi frekuensi dengan rumus mencari banyak kelas = $1 + 3,3 \log N$; rentang = nilai maksimum–nilai minimum; dan panjang kelas dengan rumus = rentang/banyak kelas, Sugiyono (2006: 29). Hasil tersebut dapat dilihat pada tabel 4 di bawah ini.

Tabel 4. Distribusi Data Kemampuan *Free Throw* Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket SMP Negeri 15 Yogyakarta *Pretest* Kelompok Eksperimen

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	9 – 10	2	20
2	7 – 8	2	20
3	5 – 6	2	20
4	3 – 4	4	40
Jumlah		10	100

3. Distribusi Data Kemampuan *Free Throw* Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket SMP Negeri 15 Yogyakarta *Posttest* Kelompok Kontrol

Hasil *posttest free throw* kelompok kontrol peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMP Negeri 15 Yogyakarta, diperoleh nilai minimum = 2, nilai maksimum = 7; rerata = 4,8; median = 5,0; modus = 7,0 dan *standard deviasi* = 2,201. Deskripsi hasil penelitian tersebut disajikan dalam distribusi frekuensi dengan rumus mencari banyak kelas = $1 + 3,3 \log N$; rentang = nilai maksimum–nilai minimum; dan panjang kelas dengan rumus = rentang/

banyak kelas, Sugiyono (2006: 29). Hasil tersebut dapat dilihat pada tabel 5 di bawah ini.

Tabel 5. Distribusi Data Kemampuan *Free Throw* Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket SMP Negeri 15 Yogyakarta *Posttest* Kelompok Kontrol

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	7 – 8	4	40
2	5 – 6	1	10
3	3 – 4	3	30
4	1 – 2	2	20
Jumlah		15	100

4. Distribusi Data Kemampuan *Free Throw* Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket SMP Negeri 15 Yogyakarta *Posttest* Kelompok Eksperimen

Hasil *posttest free throw* kelompok eksperimen peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMP Negeri 15 Yogyakarta, diperoleh nilai minimum = 6, nilai maksimum = 13; rerata = 10,20; median = 11,50; modus = 12 dan *standard deviasi* = 2,440. Deskripsi hasil penelitian tersebut disajikan dalam distribusi frekuensi dengan rumus mencari banyak kelas = $1 + 3,3 \log N$; rentang = nilai maksimum–nilai minimum; dan panjang kelas dengan rumus = rentang/banyak kelas, Sugiyono (2006: 29). Hasil tersebut dapat dilihat pada tabel 6 di bawah ini.

Tabel 6. Distribusi Data Kemampuan *Free Throw* Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket SMP Negeri 15 Yogyakarta *Posttest* Kelompok Kontrol

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	12 – 13	5	50
2	10 – 11	1	10
3	8 – 9	3	30
4	6 – 7	1	10
Jumlah		10	100

5. Persentase Peningkatan Kemampuan *Free Throw* Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket SMP Negeri 15 Yogyakarta Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen

Menurut penelitian yang sudah dilakukan di SMP Negeri 15 Yogyakarta terdapat perbedaan presentase peningkatan sebagai berikut:

a. Persentase Peningkatan Kemampuan *Free Throw* Kelompok Kontrol

Hasil penelitian sebelumnya telah diuraikan statistik deskriptif kemampuan *free throw* peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 15 Yogyakarta. Berdasarkan hasil penelitian di atas diketahui hasil peningkatan pengaruh latihan *free throw* tanpa latihan *self talk*. Untuk mengetahui besarnya peningkatan kemampuan *free throw* dalam penelitian ini menggunakan rumus peningkatan persentase.

$$\text{Peningkatan Persentase} = \frac{\text{mean different}}{\text{mean pretest}} \times 100\%$$

Hasil penelitian rata-rata *pretest* diperoleh 4,6 sedangkan pada hasil *posttest* diperoleh sebesar 4,8. Setelah diketahui nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* maka peningkatan persentasenya dapat dihitung sebagai berikut:

$$\text{Peningkatan Persentase} = \frac{4,8 - 4,6}{4,6} \times 100 \%$$

$$\text{Peningkatan Persentase} = 4,347\%$$

Hasil peningkatan persentasenya sebesar 4,347 %, dengan perhitungan tersebut maka dapat diartikan ada sedikit peningkatan kemampuan *free throw*.

b. Presentase Peningkatan Kemampuan *Free Throw* Kelompok Eksperimen

Hasil penelitian sebelumnya telah diuraikan statistik deskriptif kemampuan *free throw* peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 15 Yogyakarta. Berdasarkan hasil penelitian di atas diketahui hasil peningkatan pengaruh latihan *self talk* positif terhadap kemampuan *free throw*. Untuk mengetahui besarnya peningkatan pengaruh latihan *self talk* positif terhadap kemampuan *free throw* dalam penelitian ini menggunakan rumus peningkatan persentase.

$$\text{Peningkatan Persentase} = \frac{\text{mean different}}{\text{mean pretest}} \times 100\%$$

Hasil penelitian rata-rata *pretest* diperoleh 6,1 sedangkan pada hasil *posttest* diperoleh sebesar 10,2. Setelah diketahui nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* maka peningkatan persentasenya dapat dihitung sebagai berikut:

$$\text{Peningkatan Persentase} = \frac{10,2 - 6,1}{6,1} \times 100 \%$$

$$\text{Peningkatan Persentase} = 67,213 \%$$

Hasil peningkatan persentasenya sebesar 67,213 %, dengan ada peningkatan tersebut maka dapat diartikan latihan *self talk* positif dapat meningkatkan kemampuan *free throw* peserta ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 15 Yogyakarta.

6. Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini digunakan untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan pada bab sebelumnya. Uji analisis yang

digunakan hanya uji hipotesis (uji t) karena penelitian ini adalah penelitian populasi. Hasil uji t dapat dilihat sebagai berikut:

a. Uji T

Uji t dalam penelitian ini dimaksudkan untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan. Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui penerimaan atau penolakan hipotesis yang diajukan, uji hipotesis menggunakan uji-t (*paired sample t test*) pada taraf signifikan 5 %. Hasil uji hipotesis (uji-t) dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 7. Hasil Uji Hipotesis (Uji T)

<i>Pretest – posttest</i>	Df	T tabel	T hitung	P	Sig 5 %
Kelompok Kontrol	9	2,262	0,802	0,443	0,05
Kelompok Eksperimen	9	2,262	6,781	0,000	0,05

Berdasarkan hasil analisis data tersebut dapat dijelaskan bahwa:

(1) Kelompok Kontrol

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh nilai t_{hitung} (0,802) $< t_{tabel}$ (2,262), dan nilai p (0,443) $>$ dari 0,05, hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} lebih kecil dari pada t_{tabel} . Hasil tersebut diartikan **H_a**: ditolak dan **H_o**: diterima. Hasil tersebut dapat diartikan ada peningkatan tetapi tidak signifikan terhadap kemampuan *free throw* tanpa latihan *self talk* positif pada peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 15 Yogyakarta.

(2) Kelompok Eksperimen

Berdasarkan hasil analisis data tersebut diperoleh nilai $t_{hitung} (6,781) > t_{tabel} (2,262)$, dan nilai $p (0,000) < 0,05$, hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} lebih besar dari pada t_{tabel} . Hasil tersebut diartikan **H_a**: diterima dan **H_o**: ditolak. Hasil tersebut dapat diartikan ada pengaruh latihan *self talk* positif yang signifikan terhadap kemampuan *free throw* pada peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 15 Yogyakarta.

B. Pembahasan

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan, diperoleh hasil yang menyatakan terdapat pengaruh latihan *self talk* positif yang signifikan terhadap kemampuan *free throw* pada peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 15 Yogyakarta dengan nilai $t_{hitung} (6,781) > t_{tabel} (2,262)$. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Erpan Herdiana (2013) bahwa ada pengaruh signifikan terhadap keterampilan servis tinggi dan lob bertahan pada olahraga bulu tangkis. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Felix Rifaldi (2012) juga menunjukkan bahwa: (1) ada pengaruh positif dan signifikan latihan *imagery relaxation* terhadap konsentrasi atlet putra tim libama bolabasket UPN Veteran Yogyakarta, (2) ada pengaruh positif dan signifikan latihan *self talk* terhadap konsentrasi atlet putra tim libama bolabasket UPN Veteran Yogyakarta, (3) ada pengaruh positif dan signifikan latihan *imagery relaxation* terhadap keberhasilan *3 points shoot* atlet putra tim libama bolabasket UPN Veteran Yogyakarta, (4) ada pengaruh positif dan

signifikan latihan *self talk* terhadap keberhasilan 3 *points shoot* atlet putra tim libama bolabasket UPN Veteran Yogyakarta, (5) ada perbedaan keefektifan latihan *imagery relaxation* dan latihan self talk terhadap konsentrasi dan keberhasilan 3 *points shoot* atlet putra tim libama bolabasket UPN Veteran Yogyakarta.

Tidak hanya berdasarkan penelitian yang relevan, para ahli juga berpendapat bahwa ada pengaruh latihan *self talk* dengan peningkatan kemampuan dan performa. Hardy, Gammage, dan Hall dalam Komarudin (2015: 125) menyatakan bahwa *self talk* dapat meningkatkan kemampuan dan performa atlet dalam olahraga. Selain itu, Gardner, Moore dan Martin dalam Komarudin (2015: 125) menjelaskan bahwa *self talk* dapat meningkatkan performa atlet dalam kompetitif.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan *self talk* positif yang signifikan terhadap kemampuan *free throw* peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 15 Yogyakarta. Dengan nilai $t_{hitung} (6,781) > t_{tabel} (2,262)$, dan nilai $p (0,000) < 0,05$. Hasil peningkatan persentase kelompok eksperimen sebesar 67,213 % dan kelompok kontrol sebesar 4,347 %.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi pada:

1. Menjadi catatan yang bermanfaat bagi pelatih ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 15 Yogyakarta mengenai kemampuan *free throw* peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 15 Yogyakarta.
2. Adanya pengaruh *self talk* positif terhadap kemampuan *free throw* pada bolabasket, dengan demikian dapat menjadi acuan bagi pelatih ekstrakurikuler untuk membuat program latihan mental dan metode pembelajaran yang baik untuk meningkatkan kemampuan permainan bolabasket di SMP Negeri 15 Yogyakarta.
3. Sebagai kajian ilmiah untuk pengembangan ilmu keolahragaan ke depannya.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan sebaik-baiknya, tetapi masih memiliki keterbatasan dan kekurangan, di antaranya:

1. Terbatasnya waktu peneliti tidak mengontrol dan mengawasi aktivitas testi di luar, yang dapat mempengaruhi keterampilan testi saat melakukan tes.
2. Peneliti tidak mengontrol lebih lanjut setelah penelitian selesai, sehingga hasilnya dapat bersifat sementara, perlu adanya latihan yang rutin dilakukan.
3. Penelitian dilakukan di tempat terbuka (*outdoor*) dan tertutup (*indoor*) sehingga mengganggu proses adaptasi.
4. Peneliti tidak menggunakan *ordinal pairing*.

D. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi siswa yang masih mempunyai kemampuan *free throw* yang kurang, supaya bisa meningkatkan kemampuannya dengan cara berlatih salah satunya dengan latihan *self talk* positif.
2. Bagi pelatih agar selalu memperhatikan kemampuan anak dalam olahraga bolabasket dengan memberikan pembelajaran dengan berbagai metode latihan yang efektif dengan harapan siswa mempunyai keterampilan bolabasket yang baik.

3. Bagi peneliti selanjutnya hendaknya melakukan penelitian dengan sampel dan populasi yang lebih luas, sehingga kemampuan *free throw* dapat teridentifikasi lebih luas lagi.
4. Bagi peneliti selanjutnya dapat dilakukan penelitian dengan metode latihan yang berbeda sehingga metode latihan yang berpengaruh terhadap kemampuan *free throw* peserta didik dapat teridentifikasi lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi Nuril. (2007). *Permainan bola basket*. Surakarta : Era Intermedia, Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga
- Beretsky,S. (2011). *Dont Ditch the Positive Self Talk..* Jakarta: Bina Rupa Aksara.
- Brend Rushall. (2008). *Mental Skill Training for Sport*. San Diego State University and Sport Science Associates: Sports Science Associates
- Danny Kosasih. (2008). *Fundamental Basketball A First Step To Win*. Semarang: Karangturi Media.
- Dedy Sumiyarsono. (2002). *Keterampilan Bola Basket*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Depdiknas. (2000). *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga bagi Pelatih Olahragawan Pelajar*. Jakarta: Depdiknas.
- Dita Iswari & Nurul Hartini. (2005). *Pengaruh Pelatihan dan Evaluasi Self Talk terhadap Penurunan Tingkat Body Dissatisfaction*. Journal Unair Surabaya (Volume 7 Nomor 3).
- Endah Puspita Sari. (2011). *Terapi Relaksasi*.Yogyakarta: Pustaka Pelajar & Unit Publikasi Fakultas Psikologi UGM.
- Felix Rifialdi. (2012). *Pengaruh Latihan Imagery Relaxation dan Self Talk terhadap Konsentrasi dan Keberhasilan 3 Points Shoot Atlet Putra Bolabasket*. Tesis. Yogyakarta: FIK UNY
- FIBA Central Board Team, (2014). *Official basketball rules 2014*. Barcelona: FIBA
- Guntur Utomo. (2009) dalam situs www.psikologiolahraga.wordpress.com (7 Februari 2016
- Hall Wissel. (1996). *Bolabasket: Langkah untuk Sukses*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- _____. (2000). *Bola Basket: Dilengkapi dengan Program Pemahiran Teknik dan Taktik*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- _____. (2012). *Basketball Steps to Success Third Edition*. United States: Human Kinetics.

- Imam Sodiqun. (1992). *Olahraga Pilihan Bola Basket*. Jakarta: PPLPTK Dirjen Dikti Depdikbud.
- Jon Oliver. (2007). *Dasar-Dasar Bola Basket*. Bandung: Pakar Raya
- Jones & Hardy. (1990). *Stress in Elite Sport: Experiences of Some Elite Performance*. New York: Jhon Wiley and Sons
- Kamus Besar Bahasa Indonesia (2002). Departemen Pendidikan Nasional Edisi ke-3. Balai Pustaka, Jakarta. Gramedia.
- Komarudin. (2015). *Psikologi Olahraga: Latihan Keterampilan Mental Dalam Olahraga Kompetitif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Lukw Behnche. (2004). *Mental Skill Training for Sport: Enhancing Performance*. Melbourne: The Mental Athletes. <http://www.thementalandphysical>.
- Monty P. (2000). *Dasar – dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta: PT Primacon Jaya Dinamika.
- Ngatman. (2011). *Petunjuk Tes dan Pengukuran*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Perbasi. (2002). *Buku Peraturan Resmi Bolabasket 2002*. Jakarta: Perbasi
- Robert Weinberg & Gould Daniel. (1995). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Human Kinetics
- Rohinah MN. (2012). *The Hidden Curriculum Membangun Karakter Melalui Kegiatan Ekstrakurikuler*. Yogyakarta: Insan Madani
- Sugiyono (2007). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Suharsimi Arikunto. (2002). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- _____. (2005). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Yogyakarta: Rineka Cipta.
- Sumadi Suryabrata. (1983). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: CV. Rajawala.
- Sutrisno Hadi. (2004). *Statistik II*. Yogyakarta: Andi Offset.

Tadros Nabil. (2000). *Basketball Coaches Guidance – Olympic Solidarity*, Toroto

Tite Juliantine dkk. (2007). *Teori Latihan*. Bandung: FPOK UPI Bandung

Tulus Tri Karsono. (2010). *Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan dan Bahu, dan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Kemampuan Free Throw Pada Ekstrakurikuler Bolabasket Di Sma Muhammadiyah 7 Yogyakarta*. Skripsi. Yogyakarta: FIK – UNY.

Yustinus Semiun. (2006). *Kesehatan Mental 2*. Yogyakarta: Kanisius.

LAMPIRAN

LAMPIRAN 1
KARTU BIMBINGAN SKRIPSI

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : ALFRISTO KEVIN PRANATA

NIM : 12601241110

Program Studi : PJKR

Pembimbing : Tri Ani Hartuti, M.Pd.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1.	22-1-2016	Proposal - permasalahan umum.	Q.
2.	26-1-2016	Perbita' Lembaran & Rumus	Q
3.	11-2-2016	Bab II - perbita' titik tes - Revisi.	Q.
4.	4-3-2016	Bab II - perbita' Revisi - Revisi Lamp. - Gist bab III - Revisi	Q.
5.	7-3-2016	Detail - Validasi - Revisi	Q.
6.	8-3-2016	Judgment - perbita' Revisi	Q.
7.	10-3-2016	perbita' Revisi	Q.
8.	29-3-2016	perbita' Revisi & perbita' Revisi	Q.
9.	18-4-2016	Revisi akhir & Revisi	Q.
10.	24-5-2016	Data kasus - bab IV - Revisi	Q.
11.	27-5-2016	Bab V - Revisi dan Revisi	Q
12.	31-5-2016	Revisi & Revisi - Revisi.	Q.
13.	7-6-2016	Revisi. Uraian.	Q.

Ketua Prodi PJKR,

Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes.
NIP. 19751018 200501 1 002.



LAMPIRAN 2
SURAT IJIN PENELITIAN



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : 208/UN.34.16/PP/2016.
Lamp : 1 Eks.
Hal : Permohonan Ijin Penelitian.

13 April 2016.

Yth : Gubernur Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta
cq. Kepala Biro Administrasi Pembangunan
Setda. Provinsi DIY
Kompleks Kepatihan, Danurejan, Yogyakarta.

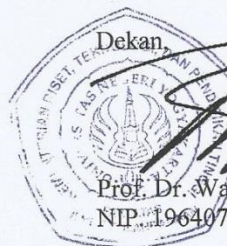
Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Alfristo Kevin Pranata.
NIM : 12601241110.
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR).

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : April s.d Mei 2016.
Tempat/Obyek : SMP Negeri 15 Yogyakarta.
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Self Talk Positif Terhadap Kemampuan Free Throw Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket di SMP Negeri 15 Yogyakarta.

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707 198812 1 001

Tembusan :

1. Kepala Sekolah SMP N 15 Yogyakarta.
2. Kaprodi PJKR.
3. Pembimbing TAS.
4. Mahasiswa ybs.



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
SEKRETARIAT DAERAH
Kompleks Kepatihan, Danurejan, Telepon (0274) 562811 - 562814 (Hunting)
YOGYAKARTA 55213

operator1@yahoo.com

SURAT KETERANGAN / IJIN

070/REG/VI/387/4/2016

Membaca Surat : **DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAAN** Nomor : **208/UN.34.16/PP/2016**
Tanggal : **13 APRIL 2016** Perihal : **IJIN PENELITIAN/RISET**

- Mengingat :
1. Peraturan Pemerintah Nomor 41 Tahun 2006, tentang Perizinan bagi Perguruan Tinggi Asing, Lembaga Penelitian dan Pengembangan Asing, Badan Usaha Asing dan Orang Asing dalam melakukan Kegiatan Penelitian dan Pengembangan di Indonesia;
 2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 20 Tahun 2011, tentang Pedoman Penelitian dan Pengembangan di Lingkungan Kementerian Dalam Negeri dan Pemerintah Daerah;
 3. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 37 Tahun 2008, tentang Rincian Tugas dan Fungsi Satuan Organisasi di Lingkungan Sekretariat Daerah dan Sekretariat Dewan Perwakilan Rakyat Daerah.
 4. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perizinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pendataan, Pengembangan, Pengkajian, dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta.

DIJINKAN untuk melakukan kegiatan survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan kepada:

Nama : **ALFRISTO KEVIN PRANATA** NIP/NIM : **12601241110**
Alamat : **FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAAN , PJKR, UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**
Judul : **PENGARUH LATIHAN SELF TALK POSITIF TERHADAP KEMAMPUAN FREE THROW PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET DI SMP N 15 YOGYAKARTA**
Lokasi : **DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA DIY**
Waktu : **14 APRIL 2016 s/d 14 JULI 2016**

Dengan Ketentuan

1. Menyerahkan surat keterangan/ijin survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan *) dari Pemerintah Daerah DIY kepada Bupati/Walikota melalui institusi yang berwenang mengeluarkan ijin dimaksud;
2. Menyerahkan soft copy hasil penelitiannya baik kepada Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta melalui Biro Administrasi Pembangunan Setda DIY dalam compact disk (CD) maupun mengunggah (upload) melalui website adbang.jogjapro.go.id dan menunjukkan cetakan asli yang sudah disahkan dan dibubuhi cap institusi;
3. Ijin ini hanya dipergunakan untuk keperluan ilmiah, dan pemegang ijin wajib mentaati ketentuan yang berlaku di lokasi kegiatan;
4. Ijin penelitian dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat ini kembali sebelum berakhir waktunya setelah mengajukan perpanjangan melalui website adbang.jogjapro.go.id;
5. Ijin yang diberikan dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila pemegang ijin ini tidak memenuhi ketentuan yang berlaku.

Dikeluarkan di Yogyakarta
Pada tanggal **14 APRIL 2016**
A.n Sekretaris Daerah
Asisten Perekonomian dan Pembangunan
Ub.
Kepala Biro Administrasi Pembangunan



Drs. J. Mulyono, MM
19620830 198903 1 006

Tembusan :

1. GUBERNUR DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA (SEBAGAI LAPORAN)
2. WALIKOTA YOGYAKARTA C.Q DINAS PERIJINAN KOTA YOGYAKARTA
3. DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA DIY
4. DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAAN , UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
5. YANG BERSANGKUTAN



PEMERINTAHAN KOTA YOGYAKARTA
DINAS PERIZINAN

Jl. Kenari No. 56 Yogyakarta 55165 Telepon 514448, 515865, 515865, 515866, 562682

Fax (0274) 555241

E-MAIL : perizinan@jogjakota.go.id

HOTLINE SMS : 081227625000 HOT LINE EMAIL : upik@jogjakota.go.id

WEBSITE : www.perizinan.jogjakota.go.id

SURAT IZIN

NOMOR : 070/1546

2913/34

Membaca Surat : Dari Surat izin/ Rekomendasi dari Gubernur Kepala Daerah Istimewa Yogyakarta
Nomor : 070/REG/V/387/4/2016 Tanggal : 14 April 2016

Mengingat : 1. Peraturan Gubernur Daerah istimewa Yogyakarta Nomor : 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perizinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pendataan, Pengembangan, Pengkajian dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta.
2. Peraturan Daerah Kota Yogyakarta Nomor 10 Tahun 2008 tentang Pembentukan, Susunan, Kedudukan dan Tugas Pokok Dinas Daerah;
3. Peraturan Walikota Yogyakarta Nomor 29 Tahun 2007 tentang Pemberian Izin Penelitian, Praktek Kerja Lapangan dan Kuliah Kerja Nyata di Wilayah Kota Yogyakarta;
4. Peraturan Walikota Yogyakarta Nomor 85 Tahun 2008 tentang Fungsi, Rincian Tugas Dinas Perizinan Kota Yogyakarta;
5. Peraturan Walikota Yogyakarta Nomor 20 tahun 2014 tentang Penyelenggaraan Perizinan pada Pemerintah Kota Yogyakarta;

Dijijinkan Kepada : Nama : ALFRISTO KEVIN PRANATA
No. Mhs/ NIM : 12601241110
Pekerjaan : Mahasiswa Fak. Ilmu Keolahragaan - UNY
Alamat : Jalan Colombo No. 1 Yogyakarta
Penanggungjawab : Tri Ani Hastuti, M.Pd.
Keperluan : Melakukan Penelitian dengan judul Proposal : PENGARUH SELF TALK POSITIF TERHADAP KEMAMPUAN FREE THROW PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLABASKET DI SMP NEGERI 15 YOGYAKARTA

Lokasi/Responden : Kota Yogyakarta
Waktu : 14 April 2016 s/d 14 Juli 2016
Lampiran : Proposal dan Daftar Pertanyaan
Dengan Ketentuan : 1. Wajib Memberikan Laporan hasil Penelitian berupa CD kepada Walikota Yogyakarta (Cq. Dinas Perizinan Kota Yogyakarta)
2. Wajib Menjaga Tata tertib dan menaati ketentuan-ketentuan yang berlaku setempat
3. Izin ini tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kesetabilan pemerintahan dan hanya diperlukan untuk keperluan ilmiah
4. Surat izin ini sewaktu-waktu dapat dibatalkan apabila tidak dipenuhinya ketentuan-ketentuan tersebut diatas

Kemudian diharap para Pejabat Pemerintahan setempat dapat memberikan bantuan seperlunya

Tanda Tangan
Pemegang Izin

ALFRISTO KEVIN PRANATA

Tembusan Kepada :

Yth 1. Walikota Yogyakarta (sebagai laporan)
2. Ka. Biro Administrasi Pembangunan Setda DIY
3. Ka. Dinas Pendidikan Kota Yogyakarta
4. Kepala SMP Negeri 15 Yogyakarta



Dikeluarkan di : Yogyakarta
Pada Tanggal : 18 April 2016
An. Kepala Dinas Perizinan
Sekretaris

Drs. HARDONO
NIP. 195804101985031013



PEMERINTAH KOTA YOGYAKARTA
DINAS PENDIDIKAN
SMP NEGERI 15 YOGYAKARTA
Jalan Tegal Lempuyangan Nomor 61 Telepon 512912 Yogyakarta
Website : <http://www.smpn15yogya.com>
Email : smpn15_yk@yahoo.co.id
Fax : (0274) 544903

SURAT KETERANGAN PENELITIAN

Nomor : 070 /318/2016

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMP Negeri 15 Yogyakarta :

Nama : Siti Arina Budiastuti,M.Pd.BI
NIP : 19660929 199903 2 004
Pangkat / Golongan : Pembina / IV/a

Menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

Nam : ALFRISTO KEVIN PRANATA
NIM : 12601241110
Pekerjaan : Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta
Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan & Rekreasi (PJKR)
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Judul Penelitian : PENGARUH SELF TALK POSITIF TERHADAP KEMAMPUAN FREE
THROW PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLABASKET DI SMP
NEGERI 15 YOGYAKARTA

Telah melakukan penelitian pada tanggal, 19 April 2016 s/d 22 Mei 2016 berdasarkan surat Izin dari
Dinas Perizinan No: 070/ 1546 dan 2943 / 34 tanggal 18 April 2016

Demikian Surat Keterangan Penelitian ini kami buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.



Yogyakarta, 25 Mei 2016
Kepala Sekolah

SITI ARINA BUDIASTUTI,M.Pd.BI
NIP. 19660929 199903 2 004



SEGORO AMARTO
SEMANGAT GOTONG ROYONG AGAWE MAJUNE NGAYOGYAKARTA
KEDISIPLINAN - KEPEDULIAN SOSIAL - GOTONG ROYONG - KEMANDIRIAN

LAMPIRAN 3
EXPERT JUDGEMENT

Hal : Surat permohonan menjadi *expert judgment*

Lampiran : 1 bendel

Kepada

Yth. Dr. Dimiyati, M.Si.

Universitas Negeri Yogyakarta

di Yogyakarta

Dengan hormat, sehubungan dengan penelitian yang akan saya lakukan dengan judul "Pengaruh *Self Talk* Positif Terhadap Kemampuan *Free Throw* Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket di SMP Negeri 15 Yogyakarta", maka saya memohon kepada Dr. Dimiyati, M.Si. untuk berkenan memberikan masukan terhadap *treatment* penelitian ini sebagai *expert judgment*. Masukan tersebut nantinya akan berguna untuk tingkat kepercayaan terhadap hasil penelitian ini.

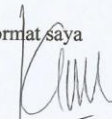
Demikian surat permohonan saya, besar harapan agar Ibu berkenan dengan permohonan ini. Atas bantuan dan perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

Mengetahui,

Yogyakarta, 10 Maret 2016

Dosen Pembimbing

Hormat saya



Tri Ani Hastuti, M.Pd.

Alfristo Kevin Pranata

NIP. 197209042001122001

NIM.12601241110

Instrumen Penilaian *Treatment Self Talk* Positif

no	klasifikasi	Skala Penilaian				
		1	2	3	4	5
1	<i>Treatment self talk</i> positif dibuat dengan sistematis				X	
2	Bahasa yang digunakan mudah dipahami				X	
3	Definisi teori yang ada jelas dan tegas				X	
4	Materi yang disampaikan				X	
5	Materi bisa dibedakan dengan mudah				X	
6	<i>Treatment self talk</i> positif yang dibuat sudah lengkap				X	
7	<i>Treatment self talk</i> positif yang dilakukan bebas dari pendapat dan penilaian subjektif, bebas dari bias dan perasaan orang-orang yang menggunakannya				X	
8	Waktu pelaksanaan <i>treatment</i>				X	
9	Pembagian waktu per latihan (pemanasan, latihan inti, pendinginan dll)				X	
10	Sistem evaluasi				X	

Keterangan:

Skor 5 : sangat baik,

Skor 4 : baik,

Skor 3 : cukup baik,

Skor 2 : kurang baik,

Skor 1 : tidak baik

Skor yang dicapai dapat diolah menjadi nilai sebagai berikut.

$$N = (\text{Skor pencapaian} : \text{Skor maksimal}) \times 2.$$

Hal : Persetujuan *Expert Judgment*

Lampiran : 1 bendel

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dr. Dimyati, M.Si

NIP : 196701271992031002

Menerangkan bahwa program latihan tugas akhir skripsi dengan judul “Pengaruh *Self Talk* Positif Terhadap Kemampuan *Free Throw* Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket di SMP Negeri 15 Yogyakarta”, yang dibuat oleh mahasiswa dibawah ini:

Nama : Alfristo Kevin Pranata

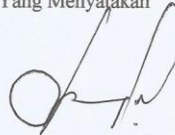
NIM : 12601241110

Prodi : PJKR

Telah dinyatakan layak untuk digunakan sebagai program latihan pada saat penelitian tugas akhir tersebut. Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 10 Maret 2016

Yang Menyatakan



Dr. Dimyati, M.Si

NIP. 196701271992031002

LAMPIRAN 4
PROGRAM LATIHAN

Program Latihan *Self Talk* Positif

Pengantar

Puji Tuhan berkat karunia dan rahmat Tuhan peneliti dapat menyelesaikan “Program Latihan *Self Talk* Positif”. Penulisan ini didasari oleh adanya keinginan peneliti untuk memberikan sumbangan pemikiran dalam bentuk tulisan terkait dengan latihan mental dalam olahraga khususnya bolabasket. Melihat kondisi yang ada di lapangan bahwa latihan mental belum mendapat perhatian yang serius dalam proses latihan. Latihan mental secara umum belum terintegrasi dalam sebuah periodisasi latihan. Padahal latihan mental dalam olahraga memberikan kontribusi yang signifikan untuk meningkatkan prestasi atlet.

Program latihan ini mengungkapkan salah satu dari latihan mental yang harus dikuasai oleh atlet, agar atlet dapat mengatasi masalah - masalah emosi dan mental lainnya. Program ini adalah latihan *self talk* positif. Program latihan ini diharapkan bisa dijadikan sebagai rujukan, sumber dan pedoman para pelatih untuk melatih *self talk* . Selain itu, program latihan ini diharapkan dapat menjadi referensi penulisan karya ilmiah yang berkaitan dengan latihan mental.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa penulisan program latihan ini masih jauh dari kata sempurna sehingga kritik dan saran yang konstruktif sangat peneliti harapkan untuk penulisan program latihan selanjutnya. Melalui program latihan ini, peneliti memberikan sumbangan pemikiran terkait dengan latihan mental untuk pengembangan olahraga prestasi Indonesia khususnya di SMP Negeri 15 Yogyakarta sebagai tempat penelitian.


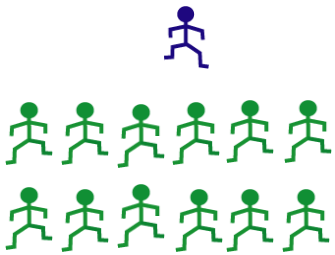
Selanjutnya, peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak khususnya kepada Yth. Tri Ani Hastuti, M.Pd sebagai dosen pembimbing skripsi dan kepada Yth. Dr. Dimyati, M.Si sebagai *expert judgment*. Akhirnya, semoga karya ini bermanfaat bagi mahasiswa, pelatih dan pemegang kebijakan dalam olahraga sehingga mental atlet di Indonesia menjadi lebih baik lagi.

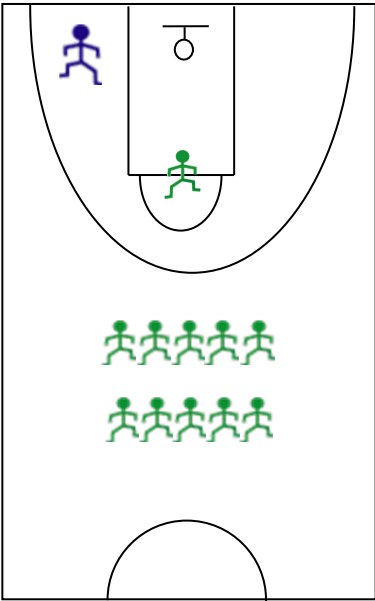
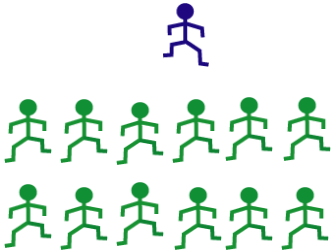
Peneliti

Yogyakarta, April 2016

Pre test menggunakan AAHPERD Basketball Skill Test

1. Materi : *Pre test (AAHPERD basketball skill test)*
2. Waktu : 90 menit
3. Jumlah anak latihan : 20 peserta
4. Hari/tanggal : 19 April 2016
5. Peralatan : peluit, cone, bola basket, *stopwatch*, buku pencatat
6. Intensitas : sedang



No	Materi latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pengantar: a. dibariskan b. doa, c. presensi, d. penjelasan materi latihan	5 menit		Menjelaskan mengenai <i>pre test</i> yang akan dilakukan yaitu <i>free throw test</i> menggunakan AAHPERD Basketball Skill Test
2	Pemanasan: a. <i>jogging</i> , b. <i>stretching statis</i> c. <i>stretching dinamis</i> d. pemanasan menggunakan bola (<i>shooting</i> dan <i>passing</i>)	15 menit		Pelatih mengawasi peserta didik yang sedang melakukan pemanasan

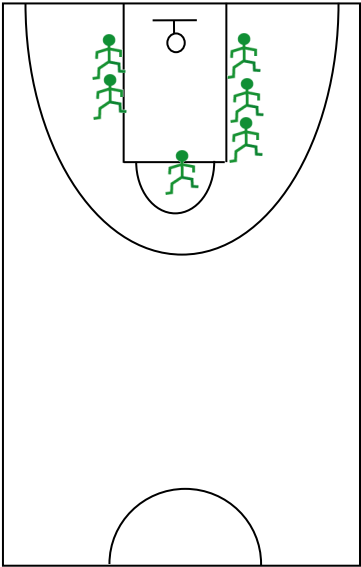

3	Pre test	60 menit		<p>Tes ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan <i>free throw</i> yang dimiliki peserta didik.</p> <p>Pelaksanaannya peserta didik diberi kesempatan menembak bola sebanyak 5 kali lalu berhenti dan diganti dengan tester lainnya. Kegiatan tersebut dilakukan sebanyak 4 kali periode atau 20 kali tembakan. Hasil dari setiap bola yang masuk ke ring diberi nilai satu dengan nilai capaian maksimal adalah 20 poin.</p>
4	Penutup: <i>a. cooling down</i> b. evaluasi c. presensi d. doa	10 menit		<p>Peserta didik melakukan <i>cooling down</i> dengan diawasi pelatih dan peneliti dilanjutkan dengan mengevaluasi hasil <i>pre test</i>. Setelah itu pelatih melakukan</p>

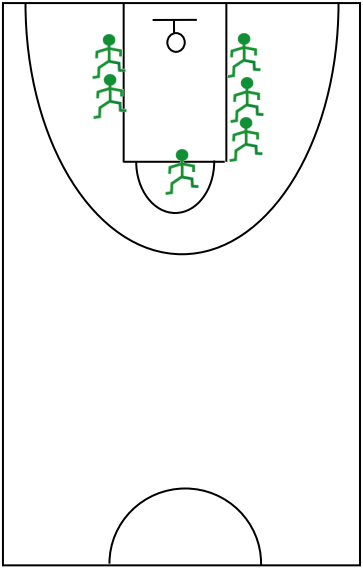
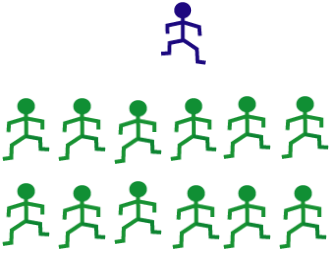
				presensi dan ditutup dengan doa.
--	--	--	--	--

Program latihan *self talk* positif minggu pertama

1. Materi : Latihan menghentikan pikiran negatif
2. Waktu : 90 menit
3. Jumlah anak latihan : 20 peserta
4. Pertemuan : 1 sampai 3
5. Hari/tanggal : Minggu 24 April, Selasa 26 April, Kamis 28 April
6. Peralatan : peluit, cone, bola basket, *stopwatch*, buku pencatat
7. Intensitas : sedang

No	Materi latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pengantar: a. dibariskan b. doa, c. presensi, d. penjelasan materi latihan	10 menit		Menjelaskan mengenai materi latihan menghentikan pikiran
2	Pemanasan: a. <i>jogging</i> , b. <i>stretching statis</i> c. <i>stretching dinamis</i> d. pemanasan menggunakan bola (<i>passing dan dribbling</i>)	15 menit		Pelatih mengawasi peserta didik yang sedang melakukan pemanasan



3	Latihan inti I: Latihan <i>free throw</i>	15		Peserta didik diminta untuk melakukan <i>free throw</i>
4	latihan <i>self talk</i> positif: latihan menghentikan pikiran	20 menit		<p>a. Gambarkan situasi yang sering menimbulkan pikiran negatif pada diri anda</p> <p>b. Kumpulkan pernyataan – pernyataan negatif yang kamu katakan pada dirimu sendiri</p> <p>c. Kumpulkan kata – kata positif yang dapat menghentikan pikiran negatifmu</p> <p>d. Urutkan kata – kata positif yang dapat mengganti pikiran negatifmu</p>

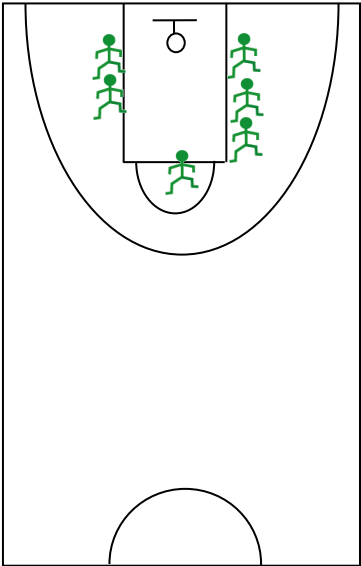

				e. Ulangi kata – kata positif itu di tiap latihan
5	Latihan inti II: Latihan <i>free throw</i>	15		Peserta didik diminta untuk melakukan <i>free throw</i>
6	Penutup: a. <i>cooling down</i> b. evaluasi c. presensi d. doa	10 menit		Peserta didik melakukan <i>cooling down</i> dengan diawasi pelatih dan peneliti dilanjutkan dengan mengevaluasi hasil latihan. Setelah itu pelatih melakukan

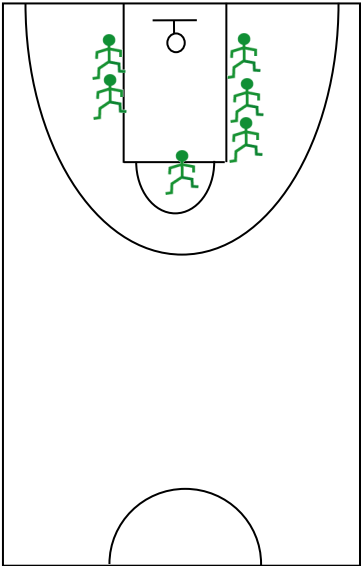
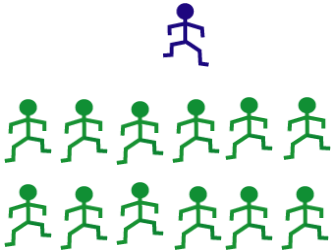
				presensi dan ditutup dengan doa.
--	--	--	--	--

Program latihan minggu ke dua

1. Materi : Latihan Mengubah Pikiran Negatif Menjadi Positif
2. Waktu : 90 menit
3. Jumlah anak latihan : 20 peserta
4. Pertemuan : 4 sampai 6
5. Hari/tanggal : Minggu 1 Mei, Selasa 3 Mei, Kamis 5 Mei
6. Peralatan : peluit, cone, bola basket, *stopwatch*, buku pencatat
7. Intensitas : sedang

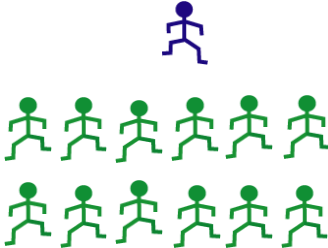
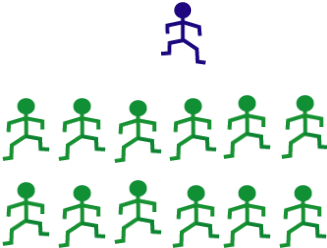
No	Materi latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pengantar: dibariskan a. doa, b. presensi, c. penjelasan materi latihan	15 menit		Menjelaskan mengenai materi latihan mengubah pikiran negatif menjadi positif
2	Pemanasan: a. <i>jogging</i> , b. <i>stretching statis</i> c. <i>stretching dinamis</i> d. pemanasan menggunakan bola (<i>dribbling</i> , dan <i>passing</i>)	15 menit		Pelatih mengawasi peserta didik yang sedang melakukan pemanasan

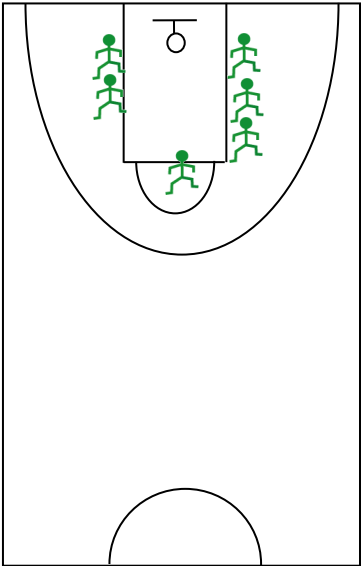

3	Latihan inti I: Latihan <i>free throw</i>	15		Peserta didik diminta untuk melakukan <i>free throw</i>
4	Latihan <i>Self Talk</i> Positif: Latihan mengubah pikiran negatif menjadi positif	20 menit		Tulislah seluruh pikiran positif negatif yang anda alami. Jika anda hanya sedikit memiliki pikiran positif dari pada negatif, maka rubahlah kalimat negatif menjadi positif.

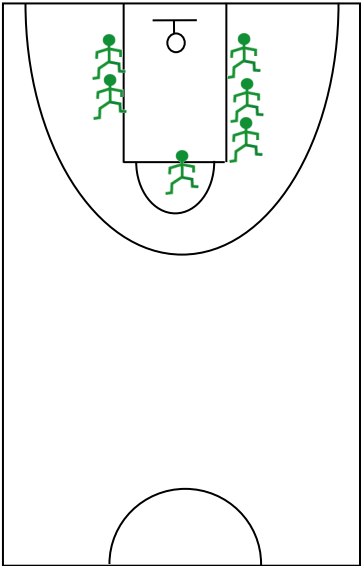
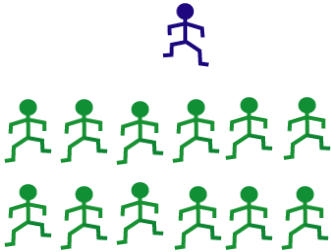
5	Latihan inti II: Latihan <i>free throw</i>	15		Peserta didik diminta untuk melakukan <i>free throw</i>
6	Penutup: a. <i>cooling down</i> b. evaluasi c. presensi d. doa	10 menit		Peserta didik melakukan <i>cooling down</i> dengan diawasi pelatih dan peneliti dilanjutkan dengan mengevaluasi hasil latihan. Setelah itu pelatih melakukan presensi dan ditutup dengan doa.

Program latihan minggu ke tiga

1. Materi : Latihan Meyusun Kata – Kata Isyarat
2. Waktu : 90 menit
3. Jumlah anak latihan : 20 peserta
4. Pertemuan : 7 sampai 9
5. Hari/tanggal : Minggu 8 Mei, Selasa 10 Mei, Kamis 12 Mei
6. Peralatan : peluit, cone, bola basket, *stopwatch*, buku pencatat
7. Intensitas : sedang

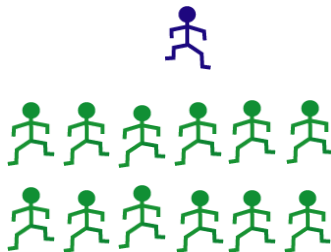
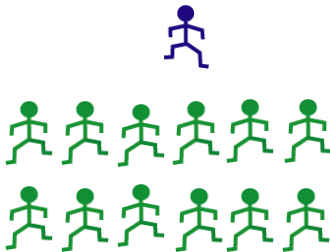
No	Materi latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pengantar: a. dibariskan b. doa, c. presensi, d. penjelasan materi latihan	15 menit		Menjelaskan mengenai materi latihan menyusun kata – kata isyarat
2	Pemanasan: <i>e. jogging,</i> <i>f. stretching statis</i> <i>g. stretching dinamis</i> <i>h. pemanasan menggunakan bola (dribbling, dan passing)</i>	15 menit		Pelatih mengawasi peserta didik yang sedang melakukan pemanasan

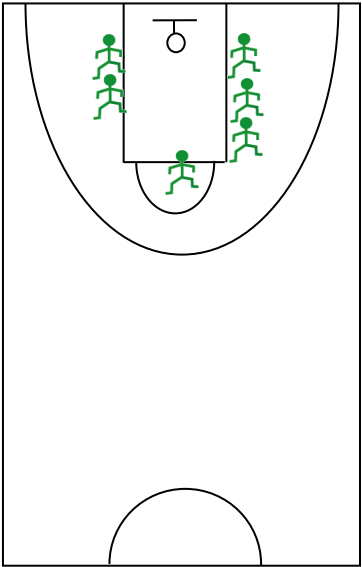
3	Latihan inti I: Latihan <i>free throw</i>	15		Peserta didik diminta untuk melakukan <i>free throw</i>
4	Latihan <i>Self Talk</i> Positif: Latihan menyusun kata – kata isyarat	25 menit		susunlah kata – kata isyarat yang membuat anda nyaman dan memiliki energi positif


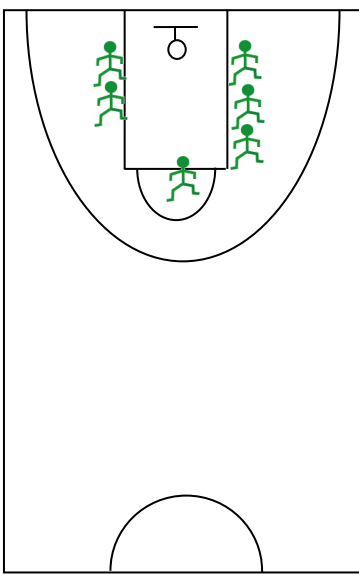

5	Latihan inti II: Latihan <i>free throw</i>	15		Peserta didik diminta untuk melakukan <i>free throw</i>
6	Penutup: a. <i>cooling down</i> b. evaluasi c. presensi d. doa	10 menit		Peserta didik melakukan <i>cooling down</i> dengan diawasi pelatih dan peneliti dilanjutkan dengan mengevaluasi hasil latihan. Setelah itu pelatih melakukan presensi dan ditutup dengan doa.

Program latihan minggu ke empat

1. Materi : Latihan Menyusun Mindset Positif
2. Waktu : 90 menit
3. Jumlah anak latihan : 20 peserta
4. Pertemuan : 10 sampai 12
5. Hari/tanggal : Minggu 15 Mei, Selasa 17 Mei, Kamis 19 Mei
6. Peralatan : peluit, cone, bola basket, *stopwatch*, buku pencatat
7. Intensitas : sedang

No	Materi latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pengantar: a dibariskan b doa, c presensi, d penjelasan materi latihan	15 menit		Menjelaskan mengenai materi latihan Latihan Menyusun <i>mindset</i> positif
2	Pemanasan: a. <i>jogging</i> , b. <i>stretching statis</i> c. <i>stretching dinamis</i> d. pemanasan menggunakan bola (<i>dribbling</i> , dan <i>passing</i>)	15 menit		Pelatih mengawasi peserta didik yang sedang melakukan pemanasan



3	Latihan inti I: Latihan <i>free throw</i>	15		Peserta didik diminta untuk melakukan <i>free throw</i>
---	--	----	--	---

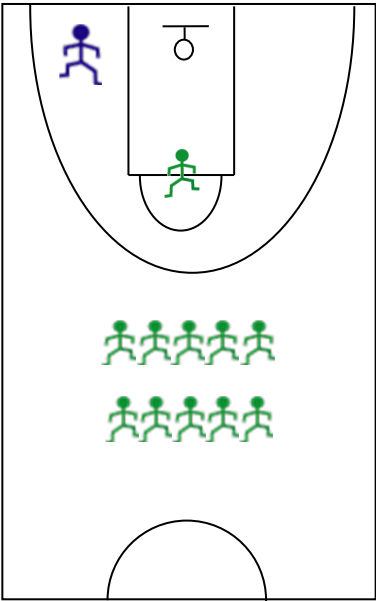

4	Latihan <i>Self Talk</i> Positif: Latihan Menyusun <i>mindset</i> positif	20 menit		<p>Pikirkanlah saat – saat terakhir anda melakukan <i>free throw</i> dimana anda gagal memperoleh skor dan kondisi tidak ideal.</p> <p>Dalam keadaan seperti itu, apa yang anda katakan pada diri anda?</p> <p>Sekarang ubah kata – kata negatif itu menjadi positif</p>
5	Latihan inti II: Latihan <i>free throw</i>	15		<p>Peserta didik diminta untuk melakukan <i>free throw</i></p>
6	Penutup: a. <i>cooling down</i> b. evaluasi c. presensi d. doa	10 menit		<p>Peserta didik melakukan <i>cooling down</i> dengan diawasi pelatih dan peneliti dilanjutkan dengan mengevaluasi</p>

				<p>hasil latihan.</p> <p>Setelah itu pelatih melakukan presensi dan ditutup dengan doa.</p>
--	--	--	--	---

Post test menggunakan AAHPERD Basketball Skill Test

1. Materi : *Post Test (AAHPERD Basketball Skill Test)*
2. Waktu : 90 menit
3. Jumlah anak latihan : 20 peserta
4. Pertemuan : 1 sampai 3
5. Hari/tanggal : Minggu, 22 Mei 2016
6. Peralatan : peluit, cone, bola basket, *stopwatch*, buku pencatat
7. Intensitas : sedang

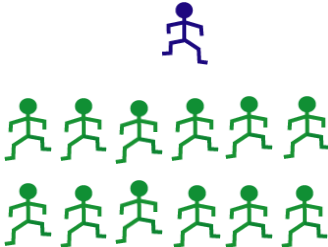
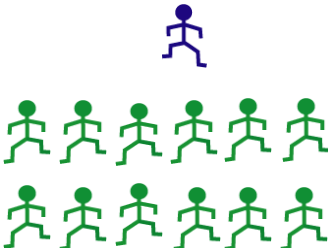
No	Materi latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pengantar: a. dibariskan b. doa, c. presensi, d. penjelasan <i>post test</i>	5 menit		Menjelaskan mengenai <i>post test</i> yang akan dilakukan yaitu <i>free throw test</i> menggunakan AAHPERD <i>Basketball Skill Test</i>
2	Pemanasan: a. <i>jogging</i> , b. <i>stretching statis</i> c. <i>stretching dinamis</i> d. pemanasan menggunakan bola (<i>shooting</i> dan <i>passing</i>)	15 menit		Pelatih mengawasi peserta didik yang sedang melakukan pemanasan

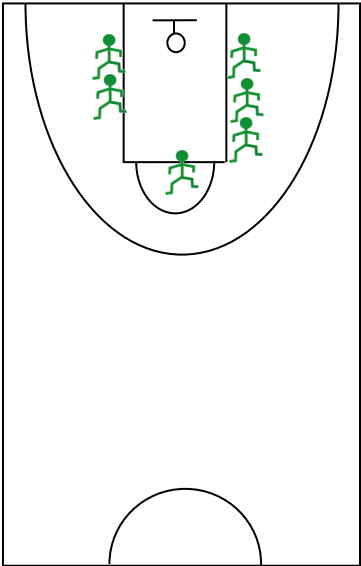
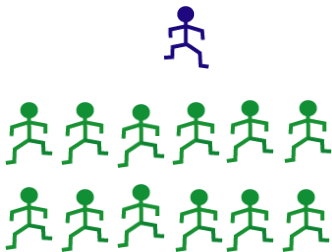
3	<i>Post test</i>	60 menit		<p>Tes ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan <i>free throw</i> yang dimiliki peserta didik.</p> <p>Pelaksanaannya peserta didik diberi kesempatan menembak bola sebanyak 5 kali lalu berhenti dan diganti dengan tester lainnya. Kegiatan tersebut dilakukan sebanyak 4 kali periode atau 20 kali tembakan. Hasil dari setiap bola yang masuk ke ring diberi nilai satu dengan nilai capaian maksimal adalah 20 poin.</p>
4	Penutup: <i>a. cooling down</i> b. evaluasi c. presensi d. doa	10 menit		<p>Peserta didik melakukan <i>cooling down</i> dengan diawasi pelatih dan peneliti dilanjutkan dengan mengevaluasi hasil <i>post test</i>. Setelah itu pelatih melakukan</p>

				presensi dan ditutup dengan doa.
--	--	--	--	--

Program Latihan Kelompok Kontrol

8. Materi : Latihan menghentikan pikiran negatif
 9. Waktu : 90 menit
 10. Jumlah anak latihan : 10 peserta
 11. Pertemuan : 1 sampai 12
 12. Peralatan : peluit, cone, bola basket, *stopwatch*, buku pencatat
 13. Intensitas : sedang

No	Materi latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pengantar: e. dibariskan f. doa, g. presensi, h. penjelasan materi latihan	10 menit		Menjelaskan mengenai materi latihan menghentikan pikiran
2	Pemanasan: e. <i>jogging</i> , f. <i>stretching statis</i> g. <i>stretching dinamis</i> h. pemanasan menggunakan bola (<i>passing dan dribbling</i>)	15 menit		Pelatih mengawasi peserta didik yang sedang melakukan pemanasan

3	<p>Latihan inti I: Latihan <i>free throw</i></p>	55 menit		<p>Peserta didik diminta untuk melakukan <i>free throw</i></p>
4	<p>Penutup: e. <i>cooling down</i> f. evaluasi g. presensi h. doa</p>	10 menit		<p>Peserta didik melakukan <i>cooling down</i> dengan diawasi pelatih dan peneliti dilanjutkan dengan mengevaluasi hasil latihan. Setelah itu pelatih melakukan presensi dan ditutup dengan doa.</p>

LAMPIRAN 5
EVALUASI LATIHAN *SELF TALK* POSITIF

Evaluasi Latihan *Self Talk* Positif

Berikut merupakan beberapa hal yang mungkin terjadi selama berlangsungnya latihan *Self Talk* Positif:

1. Peserta ekstrakurikuler kurang berkonsentrasi sehingga sulit menghentikan pikiran negatif
2. Peserta ekstrakurikuler tidak menemukan kata – kata positif
3. Peserta ekstrakurikuler gagal mengganti pikiran negatif menjadi positif
4. Kata – kata isyarat yang digunakan kurang singkat dan jelas
5. Kurangnya komitmen dari peserta ekstrakurikuler pada setiap latihan sehingga tidak bisa fokus dalam melakukan latihan *self talk*
6. Pengalaman gagal lebih mendominasi dari pada pengalaman berhasil

LAMPIRAN 6
PRESENSI KEHADIRAN

Presensi Kehadiran Peserta Ekstrakurikuler Bulan April – Mei 2016

No	Nama	Tanggal													
		19	24	26	28	1	3	5	8	10	12	15	17	19	22
1.	Dhani Wijaya	V	V	V	V	V	V	V	V	-	V	V	-	V	V
2.	Artha Valentino Rafael S	V	V	V	V	V	V	V	V	-	V	V	V	V	V
3.	Bernardus Yamanda Karel D	V	V	V	V	V	V	V	V	-	V	-	V	V	V
4.	Dimas Kristanto	V	V	V	V	V	V	V	V	-	V	-	-	V	V
5.	Anindia Nurmali	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
6.	Nurfatikah	V	V	V	-	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
7.	Rizqi Karima	V	V	V	-	V	V	V	V	V	V	-	-	V	V
8.	Amanda Putri	V	V	V	V	V	-	V	V	-	V	-	-	V	V
9.	Pradhana Septia Saputra	V	V	V	V	V	V	-	-	V	-	V	V	-	V
10.	Intan Vanya	V	-	V	-	V	V	V	V	-	-	V	-	V	V
11.	Viyaya Widya Puspita	V	V	V	V	V	-	V	-	V	V	-	-	V	V
12.	Syafa Aiya Putri	V	V	V	V	V	-	V	V	-	V	-	-	V	V
13.	Maria Ivana Hesti Nareswari	V	V	V	V	V	-	V	V	-	V	-	-	-	V
14.	Marshall Maywizzara	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
15.	Ramadhani Dwi Putra	V	V	V		V	V	-	V	-	-	V	V	V	V
16.	Rhedika Aryaduta	V	V	V	V	V	-	V	-	V	V	V	V	V	V
17.	Muji Prasetya	V	V	-	-	-	-	-	V	-	V	V	V	V	V
18.	Daffa D Irawan	V	V	V	-	-	V	V	V	-	-	V	-	V	V
19.	Salsabila Fitria	V	V	V	V	V	V	-	-	V	V	-	-	V	V
20.	Laurentia Galuh	V	V	-	-	-	V	V	V	V	V	V	V	V	V

Keterangan:

V = masuk

blok kuning = *pre test* dan *post test*

- = tidak masuk

blok biru = kelompok eksperimen

LAMPIRAN 7
DATA PENELITIAN

Hasil *Pretest* Kelompok Kontrol

No	Nama	<i>Free Throw masuk</i>
1.	Viyaya	1
2.	Syafa	1
3.	Maria	3
4.	Marshall	7
5.	Ramadhani	7
6.	Rhedika	5
7.	Muji	4
8.	Daffa	6
9.	Salsabila	6
10.	Laurentia	6

Hasil *Pretest* Kelompok Eksperimen

No	Nama	<i>Free Throw masuk</i>
1.	Dhani	8
2.	Artha	5
3.	Bernardus	8
4.	Dimas	4
5.	Anindia	10
6.	Nurfatikah	10
7.	Rizqi	4
8.	Amanda	3
9.	Pradhana	4
10.	Intan	5

Hasil *Posttest* Kelompok Kontrol

No	Nama	<i>Free Throw Masuk</i>
1.	Viyaya Widya Puspita	2
2.	Syafa Aiya Putri	2
3.	Maria Ivana Hesti Nareswari	3
4.	Marshall Maywizzara	7
5.	Ramadhani Dwi Putra	7
6.	Rhedika Aryaduta	4
7.	Muji Prasetya	3
8.	Daffa D Irawan	7
9.	Salsabila Fitria	6
10.	Laurentia Galuh	7

Hasil *Posttest* Kelompok Eksperimen

No	Nama	<i>Free Throw Masuk</i>
1.	Dhani Wijaya	11
2.	Artha Valentino Rafael S	12
3.	Bernardus Yamanda Karel D	12
4.	Dimas Kristanto	8
5.	Anindia Nurmalita	13
6.	Nurfatikah	12
7.	Rizqi Karima	8
8.	Amanda Putri	6
9.	Pradhana Septia Saputra	12
10.	Intan Vanya	8

LAMPIRAN 8
STATISTIK DESKRIPTIF

Statistics

		pretestA	posttestA	pretestB	posttestB
N	Valid	10	10	10	10
	Missing	6	6	6	6
Mean		6.1000	10.2000	4.6000	4.8000
Std. Error of Mean		.83600	.77172	.71802	.69602
Median		5.0000	11.5000	5.5000	5.0000
Mode		4.00	12.00	6.00	7.00
Std. Deviation		2.64365	2.44040	2.27058	2.20101
Variance		6.989	5.956	5.156	4.844
Range		7.00	7.00	6.00	5.00
Minimum		3.00	6.00	1.00	2.00
Maximum		10.00	13.00	7.00	7.00
Sum		61.00	102.00	46.00	48.00

LAMPIRAN 9

UJI T

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	posttestA – pretestA	4.10000	1.91195	.60461	2.73227	5.46773	6.781	9	.000
Pair 2	posttestB – pretest	.20000	.78881	.24944	-.36428	.76428	.802	9	.443

LAMPIRAN 10
DOKUMENTASI PENELITIAN



Peserta nampak melakukan *warmig up*



Peserta saat melakukan *Stretching*



Penulis melakukan Presensi



Peserta saat sedang berlatih *free throw*



Peserta sedang berlatih *self talk*



Sesi lain latihan *self talk*



Sesi lain latihan *free throw*



Peserta melakukan tes *free throw*